Высокая кухня

эдуард алькаев

РАЗНОСОЛЫ ИЗ КАПУСТЫ

350 рецептов из свежей, квашеной и маринованной капусты

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге вы найдете как традиционные рецепты первых и вторых блюд, так и разнообразные способы квашения, соления и маринования самого популярного в России овоща. Автор предлагает рецепты для диетического и лечебного питания, которые готовить легко и просто.

Приятного аппетита!

- Эдуард Николаевич Алькаев
  - Введение
  - САЛАТЫ И ЗАКУСКИ
    -
    - Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука
    - Салат из белокочанной капусты
    - Салат из белокочанной капусты с лимонным соком
    - Салат из белокочанной капусты с тертым хреном
    - Салат из белокочанной капусты и моркови
    - Салат из капусты и свеклы
    - Салат из белокочанной капусты и болгарского перца
    - Салат из белокочанной капусты и помидоров
    - Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)
    - Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)
    - Салат из белокочанной капусты и картофеля
    - Салат из белокочанной капусты и чернослива
    - Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни
    - Салат из белокочанной капусты и апельсина
    - Салат из белокочанной капусты и клюквы
    - Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда
    - Салат из белокочанной капусты по-грузински
    - Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок
    - Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком
    - Салат из белокочанной капусты и курицы
    - Салат из квашеной капусты, редьки и моркови
    - Салат из квашеной капусты и яблок
    - Салат с краснокочанной капустой

- Салат из краснокочанной капусты и сельдерея
- Салат из краснокочанной капусты и огурцов
- Салат из краснокочанной капусты и картофеля
- Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)
- Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)
- Салат из кольраби
- Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами
- Салат из кольраби с бараниной
- Салат из брюссельской капусты и редиса
- Салат из брюссельской капусты и болгарского перца
- Салат из морской капусты
- Салат из морской капусты и соленых огурцов
- Салат из морской капусты и яблок
- Салат из морской капусты и рыбы
- Салат из картофеля и капусты
- Салат из картофеля, капусты и соленых грибов
- Винегрет из квашеной капусты и картофеля
- Винегрет из ревеня
- Винегрет из листьев подорожника
- Винегрет из грибов
- Винегрет из морской капусты
- Винегрет из копченой рыбы
- Винегрет из сардин
- Винегрет из кальмаров
- Винегрет из мидий
- Винегрет летний
- Форшмак из свежей капусты
- Квашеная капуста с горчицей
- Закуска из белокочанной капусты и моркови
- Закуска из белокочанной капусты, редиса и огурцов
- Белокочанная капуста с уксусом
- Закуска из белокочанной капусты, свеклы и редиса
- Закуска из белокочанной капусты, помидоров и яблок
- Закуска из квашеной капусты, редьки и грецких орехов
- Закуска из белокочанной капусты, огурцов и моркови

- Закуска «Пикантная»
- Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка
- Закуска из белокочанной капусты и чеснока
- Закуска из белокочанной капусты и помидоров
- Закуска из белокочанной капусты и картофеля
- Закуска из белокочанной капусты и свеклы
- Острая закуска из белокочанной капусты
- Закуска из краснокочанной капусты и яблок
- Закуска из капусты и сельдерея
- Закуска из капусты и лимона
- Квашеная капуста с грибами
- Закуска из брюссельской капусты и зеленого лука
- Закуска из кольраби
- Закуска из краснокочанной капусты и зеленого лука
- Краснокочанная капуста под сметанным соусом
- Закуска из краснокочанной капусты и картофеля
- Закуска из цветной капусты
- Закуска из цветной капусты и яиц
- Горячая закуска из цветной капусты
- Закуска из краснокочанной капусты и фасоли
- Горячая закуска из капусты с лебедой
- Гренки с капустой, тыквой и сыром
- Кимзи (корейская кухня)

○ СУПЫ И БУЛЬОНЫ

-
- Щи
- Щи «ленивые» (1 вариант)
- Щи «ленивые» (2 вариант)
- Щи ленивые с грибами
- Щи из свежей капусты
- Щи из квашеной капусты
- Щи постные
- Щи свежие
- Щи суточные
- Щи со свежей капустой и рыбой
- Щи рыбные норвежские
- Щи грибные
- Щи из свежей капусты со свежими грибами
- Щи из свежей капусты с сушеными грибами
- Щи из квашеной капусты с грибами
- Щи из квашеной капусты с картофелем и

кальмарами
- Щи мясные с грибами
- Серые щи
- Щи по-уральски с крупой
- Щи «Петровские»
- Щи с яблоками
- Щи из капустной рассады
- Летние щи с картофелем
- Щи из щуки с квашеной капустой
- Борщ домашний
- Борщ московский
- Борщ русский
- Борщ по-старинному
- Борщ сибирский
- Борщ с капустой и картофелем
- Борщ флотский
- Борщ сборный
- Борщ постный с грибами
- Борщ украинский
- Борщ на овощном бульоне (лечебное питание)
- Борщ свекольный с перловой крупой
- Борщ с ревенем
- Борщ с черносливом и грибами
- Борщ черниговский
- Борщ с плавленым сыром
- Борщок
- Борщ с ушками
- Борщ с фасолью
- Борщ с мидиями
- Борщ с кальмарами
- Борщ киевский
- Рассольник мясной
- Рассольник домашний
- Рассольник дальневосточный
- Суп с цветной капустой
- Суп с брюссельской капустой
- Овощной суп
- Мясной суп с овощами
- Суп из баранины
- Овощной суп по-испански
- Суп летний
- Суп крестьянский
- Суп крестьянский с крупой
- Суп из квашеной капусты с колбасой

- Бульон из зеленых овощей
- Овощной бульон с белковым омлетом (лечебное питание)
- Суп-пюре из цветной капусты (1 вариант)
- Суп-пюре из цветной капусты (2 вариант)
- Суп-пюре из цветной капусты с картофелем
- Суп-пюре из цветной капусты и кабачков
- Суп-пюре по-фламандски
- Суп-слоенка овощной
- Капустный суп
- Суп из капусты и сельдерея
- Суп из савойской капусты
- Грибной суп с овощами
- Летний грибной суп
- Суп из квашеной капусты с грибами
- Суп грибной с кольраби
- Суп-рагу с грибами
- Бигос
- Бигос грибной
- Олья подрига
- Сапсо
- Суп молочный с цветной капустой
- Суп молочный с овощами и макаронами
- Капустник
- Капустник с грибами
- Капустник кубанский
- Похлебка из свежих огурцов и капусты
- Похлебка из капусты кольраби
- Похлебка из отвара цветной капусты
- Окрошка с репой
- Бульон прозрачный
- Мясной бульон
- Консоме с овощами Бренуаз
- Бульон с овощами в горшочке
- Бульон с савойской капустой

○ ВТОРЫЕ БЛЮДА

-
- Овощной гарнир
- Брюссельский гарнир
- Венгерский гарнир
- Гарнир «Лорен»
- Пюре из цветной капусты
- Пюре из картофеля и капусты
- Пюре из сборных овощей (лечебное питание)

- Пюре из разных овощей
- Пюре из капустных кочерыжек с яйцами
- Овощное рагу (1 вариант)
- Овощное рагу (2 вариант)
- Овощное рагу с пшеном
- Грибное рагу
- Плов из риса с фруктами и овощами
- Ризото с овощами
- Каша гречневая с цветной капустой и молоком
- Цимес еврейский
- Запеканка из капусты
- Мясная запеканка с овощами
- Запеканка из вареной курицы и овощей
- Запеканка из капусты с макаронными изделиями
- Запеканка из грибов и белокочанной капусты
- Запеканка из грибов с капустой
- Запеканка овощная
- Солянка овощная
- Солянка рыбная жидкая
- Солянка грибная из свежей капусты
- Капуста тушеная
- Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками
- Капуста паровая с морковью и горошком
- Капуста, тушенная с мясом
- Капуста, тушенная с рисом
- Капуста, тушенная с лимонным соком
- Капуста, тушенная со свеклой
- Капуста, тушенная с яйцами и луком
- Цветная капуста
- Брюссельская капуста по-итальянски
- Капуста с грибами
- Капуста цветная, жаренная с сухарями
- Цветная капуста с маслом
- Цветная капуста с сыром и ветчиной
- Цветная капуста под капустным соусом
- Цветная капуста с картофельным пюре
- Брюссельская капуста с орехами и сухарями
- Цветная капуста с грибами в горшочках
- Цветная капуста под молочным соусом
- Белокочанная капуста под молочным соусом
- Капуста брюссельская с сельдереем в молочном соусе
- Капуста фаршированная

- Голубцы овощные
- Постные голубцы
- Голубцы гречневые
- Голубцы мясные
- Голубцы с грибами
- Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами
- Голубцы по-украински
- Голубцы белорусские
- Голубцы с грибами и рисом
- Голубцы с грибами и морковью
- Голубцы с рисом и айвой
- Капуста запеченная
- Капустная слоенка на сковороде
- Котлеты капустные
- Котлеты из капусты белокочанной
- Гуляш трансильванский
- Гуляш из свинины по-сегедински
- Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой
- Шницель из капусты
- Гренки с овощами
- Цветная капуста в омлете
- Цветная капуста с картофелем в яйце
- Пудинг из цветной капусты
- Капуста, тушенная со свининой
- Баранина с капустой и перцем
- Клецки из овощей
- Мясо и овощи
- Чебуреки постные
- Суфле из цветной капусты
- Маринованные овощи (тайская кухня)
- Кисло-сладкая капуста по-тайски
- Капуста по-турецки
- Сюрприз из цветной капусты и картофеля (индийская кухня)
- Говядина отварная с овощами
- Жаркое с квашеной капустой
- Юшка фирменная
- Рыбное филе, запеченное с цветной капустой
- Грибы с цветной капустой
- Гусь по-берлински
- Гусь по-фламандски
- Курица или индейка, жаренная с овощами
- Кислый каббес
- Грибы, запеченные с капустой

- Грибы, тушенные с овощами

- МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
  -
  - Дрожжевое тесто
  - Дрожжевое тесто (опарный способ)
  - Дрожжевое тесто (безопарный способ)
  - Дрожжевое слоеное тесто
  - Дрожжевое тесто (без подхода)
  - Дрожжевое тесто с овощами
  - Пресное тесто
  - Пресное тесто
  - Пресное сдобное тесто (1 способ)
  - Пресное сдобное тесто (2 способ)
  - Пресное сметанное тесто
  - Слоеное тесто
  - Пресное слоеное тесто (классическое)
  - Начинки
  - Фарш из квашеной капусты
  - Начинка из свежей капусты
  - Начинка из квашеной капусты
  - Начинка из рыбы и квашеной капусты
  - Начинка из овощей и колбасы
  - Начинка из кислой капусты и грибов
  - Начинка из свежей капусты с укропом
  - Начинка для пирогов и блинов из грибов и капусты
  - Особые виды пирогов
  - Кулебяка с капустой
  - Кулебяка из печени с овощами
  - Блины
  - Блины сметанные
  - Блины на соде
  - Капустные блины
  - Блинчики с начинкой
  - Блинчатый пирог
  - Булочка с капустой
  - Булочка из заварного теста с грибами
  - Капустные оладьи
  - Пельменное тесто
  - Пельмени с капустой
  - Пельмени мясные с капустой (по-китайски)
  - Пельмени с капустой и изюмом
  - Пельмени с капустой и картофелем
  - Пельмени из печени с цветной капустой

- Пельмени по-златоустовски
- Пельмени по-тагански
- Ленивые пельмени
- Пельмени жареные
- Пельмени, запеченные в омлете (по-уфимски)
- Вареники с капустой
- Колдуны с квашеной капустой и грибами (старорусская кухня)
- Ушки из кислой капусты с грибами
- Ушки из кислой капусты с рыбой
- Ушки из кислой или свежей капусты

○ КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ

-
- Капуста квашеная
- Капуста, квашенная с целыми яблоками
- Капуста квашеная в банках
- Капуста краснокочанная квашеная
- Капуста, квашенная с морковью и луком
- Капуста, квашенная с яблоками и клюквой
- Капуста, квашенная с яблоками
- Капуста, квашенная с клюквой
- Капуста, квашенная с брусникой
- Капуста, квашенная кочанами (1 способ)
- Капуста, квашенная кочанами (2 способ)
- Капуста цветная квашеная
- Капуста, квашенная с луком и яблоками
- Капуста, квашенная по-эльзасски
- Капуста, квашенная с хреном и морковью по-немецки
- Маринады
- Капуста маринованная
- Капуста краснокочанная маринованная (1 способ)
- Капуста краснокочанная маринованная (2 способ)
- Маринованная цветная капуста
- Капуста, маринованная с яблоками
- Капуста, квашенная в маринаде (быстрый способ)
- Капуста, маринованная со сладким перцем
- Капустные листья с хреном
- Капуста, маринованная по-грузински
- Овощное ассорти в маринаде (1 вариант)
- Овощное ассорти (2 вариант)

- Овощное ассорти (3 вариант)
- Ассорти овощное с брусникой
- Капустная смесь
- Капуста «Провансаль»
- Вкусный салат
- Салат из моркови, квашеной капусты и яблок
- Капуста, фаршированная овощами, в томатном соусе
- Салат «Столичный»

Эдуард Николаевич Алькаев Разносолы из капусты. 350 рецептов из свежей, квашеной и маринованной капусты

Введение

Овощи играют огромную роль в жизни человека. Это основной источник витаминов, углеводов, минеральных солей, ароматических, вкусовых веществ. Овощи способствуют возбуждению аппетита, усиливают выделение желудочного сока, улучшают процесс пищеварения, поддерживают кислотно-щелочное равновесие и жидкостный обмен в организме. Овощи имеют большое значение в организации рационального питания. В свежих овощах содержится большой процент воды, поэтому они обладают невысокой калорийностью. Содержание жира не велико – десятые доли процента. Белок овощей, хотя содержится в небольшом количестве (1–2 %), имеет высокую питательную ценность благодаря наличию в нем незаменимых для организма аминокислот. Сухое вещество овощей в основном состоит из углеводов, которые представлены клетчаткой, крахмалом и сахаром. Из овощей наш организм получает и минеральные вещества.

Особая ценность овощей заключается в том, что в них содержатся почти все необходимые человеку витамины. Наибольшее содержание их наблюдается в свежих овощах, особенно много витаминов в зеленых культурах. Овощи не только снабжают организм человека полезными питательными веществами, но и являются своеобразными регуляторами пищеварения, улучшают усвоение и пищевую ценность других продуктов.

Одной из самых распространенных в России овощных культур всегда была капуста. Наравне с картофелем она занимает особое место в нашем рационе. Капуста чрезвычайно богата витаминами, содержит сахар, белки и минеральные вещества. Еще древнегреческие ученые отмечали ее тонизирующие свойства, способность поддерживать бодрость и веселое настроение.

В капусте много клетчатки, которая стимулирует функцию кишечника, способствует жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры, помогает выводить из организма холестерин, предупреждая развитие атеросклероза.

В капусте в 100 г продукта содержатся 1,4 мг белков, 4,3 мг углеводов, 3 мг каротина, 0,06 мг витамина В, 30 мг витамина С.

В кулинарии используются следующие виды капусты: белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби.

Белокочанная капуста отличается высоким содержанием витамина С. Поэтому, чтобы не разрушить его при варке, капусту

следует опускать в уже кипящую воду. Ранние сорта лучше использовать в свежем виде, более поздние – для квашения; их можно также хранить свежими всю зиму.

Краснокочанная капуста отличается от белокочанной меньшим размером и красно-фиолетовым цветом.

Савойская капуста похожа на белокочанную, но у нее кочаны менее плотные и состоят из нежных морщинистых листьев.

Помимо перечисленных видов капусты в кулинарии широкое применение имеет так называемая «морская капуста», которая представляет собой водоросли рода ламинария. Они богаты белками, углеводами, витаминами, микроэлементами. Особенной ценностью обладает японская ламинария, которую можно употреблять в пищу как в свежем, так и в консервированном виде.

При первичной обработке у белокочанной, краснокочанной и савойской капусты снимают загнившие и грязные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Обработанную капусту нарезают вручную или на овощерезательной машине.

Соломка – половинки кочна капусты разрезают на несколько частей и шинкуют соломкой. Используют для приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), салата, капустных котлет и капустных шницелей.

Квадратики – капусту сначала нарезают на полоски шириной 2–2,5 см, а затем поперек на квадратики. Используют для приготовления щей, борщей (флотского), рагу, супа овощного.

Дольки – маленькие кочаны капусты разрезают пополам, затем режут по радиусу на несколько частей. Используют для варки, жарения после предварительной варки.

Рубка – капусту вначале шинкуют соломкой, а потом рубят поварским ножом. Используют для приготовления фаршей.

У цветной капусты (в пищу употребляются недоразвитые соцветия – головки) высокое содержание минеральных веществ (на 100 г продукта): калия – 210 мг, натрия – 68 мг, кальция – 26 мг, магния – 17 мг, фосфора – 51 мг, железа – 1,4 мг. У нее отрезают стебель на 1,5 см ниже начала разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, удаляют загнившие листья, зачищают потемневшие места теркой и промывают.

Брюссельская капуста имеет вид кочашков диаметром 2,5–5 см, образующихся на стебле в пазухах листьев по 20–35 штук. При готовке, если капуста со стеблем, то кочешки во избежание увядания срезают со стебля перед тепловой обработкой. Чтобы освежить капусту, ее кладут в холодную воду на 20–30 минут.

Капуста кольраби имеет вид утолщенного стебля темно-зеленого цвета, который и используется в пищу. Ее сортируют,

очищают от кожицы и промывают. Нарезают соломкой, ломтиками или брусочками. Используют для приготовления салатов и супов.

Помимо того, что капусту можно есть и в сыром виде, в приготовлении различных блюд используется несколько видов тепловой обработки.

Самый известный и распространенный – это **варка.** Подготовленные продукты можно варить в воде, бульоне, молоке и другой жидкости. При варке продукты помещают в кастрюлю или котел, заливают таким количеством воды, чтобы они были покрыты ею полностью. Нужно помнить, что за 1 час варки выкипает примерно 1 см жидкости. Если вы хотите получить крепкий бульон, следует положить продукты в холодную соленую воду, в результате чего увеличивается переход питательных веществ в отвар. Как только жидкость дойдет до кипения, огонь нужно убавить и продолжать варить при слабом кипении, так как при сильном нагревании усиливается распад витамина С и происходит эмульгирование жиров, но сроки варки не сокращаются.

Варка на пару. Для нее нужно иметь специальную посуду – кастрюли или котлы с вставными решетками и плотно закрывающимися крышками. В посуду наливают воду, доводят до кипения, на решетке над ней помещают продукт и закрывают крышкой. Потери питательных веществ при этом минимальны. Поэтому таким образом рекомендуется готовить в лечебном и детском питании.

Припусканию подлежат продукты с нежной консистенцией. Для этого их выкладывают в смазанный маслом сотейник или кастрюлю в один слой, добавляют немного жидкости, примерно на 3 мм высоты, плотно закрывают крышкой и ставят на плиту или в жарочный шкаф. Варка продукта происходит за счет пара, полученного из жидкости, находящейся в самом продукте. Получившийся отвар используется для приготовления соусов или подливки при подаче к столу

Жарение. Основной способ жарения – с малым количеством жира, примерно 5–10 % от веса продукта. Сковороду или противень ставят на сильный огонь, обсушивают, кладут жир, нагревают до 130–160 градусов до появления слабого дымка. Затем выкладывают обсушенный продукт и обжаривают его со всех сторон. Некоторые продукты следует дожаривать в жарочном шкафу. Целый или большой продукт толще 6 см жарят в жарочном шкафу без предварительного обжаривания на плите. Подготовленный полуфабрикат помещают на смазанный жиром противень, добавляют необходимые продукты, приправы и ставят

в жарочный шкаф при 250–320 градусов.

Пассерование. Это способ жарения с малым количеством жира. Подготовленные продукты выкладывают на разогретую с жиром сковороду или сотейник и обжаривают, помешивая.

Фритюр. Продукт или полуфабрикат из него погружают в сильно разогретый жир полностью в соотношении 1:4. В глубокой металлической посуде с толстым дном разогревают жир до появления дымка при 160–180 градусов. Опускают в него хорошо просушенный продукт или хорошо запанированный полуфабрикат. При жарении нужно следить, чтобы полуфабрикат обжаривался равномерно, до темно-золотистого цвета. Если полуфабрикат не прожарился, то его дожаривают в горячем жарочном шкафу.

Выпекание. Нагревание в жарочном шкафу мучных изделий до полной готовности.

Запекание. Это нагревание продукта в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Запекают в основном продукты, предварительно прошедшие тепловую обработку (варка, припускание и т. д.).

Тушение. Вид тепловой обработки, при которой продукт или полуфабрикат из него сначала обжаривают со всех сторон, а затем варят в небольшом количестве жидкости с добавлением специй и всевозможных соусов.

Брезирование. Этот способ похож на припускание на плите или в жарочном шкафу, но не в воде, а в бульоне с жиром, полученным при варке бульона. После брезирования готовый продукт иногда прожаривают в жарочном шкафу в открытой посуде, поливая жиром, оставшимся после брезирования.

Варка с последующим обжариванием. Применяется при очень нежной консистенции продукта, если его нельзя сразу жарить, или наоборот, если продукт очень груб, но доходит до готовности при жарении. Поэтому продукт сначала варят, затем его нарезают па порции, панируют и обжаривают. Время варки и жаренья продуктов различно и зависит от вида продуктов, их величины, количества и консистенции. Определить точные сроки тепловой обработки в каждом отдельном случае для каждого продукта практически невозможно. Готовность овощей проверяется при помощи прокалывания острием ножа.

Бланширование. Кратковременная обработка продуктов кипятком или горячим паром. Применяется для сохранения цвета, устранения специфического запаха или привкуса, горечи.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат – вкусное, легкое, питательное блюдо, в состав которого входят овощи (сырые и вареные), зелень, фрукты или ягоды.

Салаты можно разделить на два вида:

а) из сырых овощей; эти салаты подают к жареному и вареному мясу, домашней птице и рыбе;

б) из тех же сырых и вареных овощей с прибавлением вареного или жареного мяса, телятины, баранины, птицы, дичи, рыбы, вареных яиц, крабов, раков. Такие салаты чаще всего подают как закуску в начале обеда или ужина.

Вкусовые качества салатов в значительной мере зависят от заправки. Салаты заправляют соусом, майонезом или сметаной, приправленной солью, лимонным соком, или столовым уксусом и растительным маслом.

Основное назначение салатов и закусок – стимулировать возникновение аппетита. Этому же способствуют и их нарядное оформление и украшение.

Следует также отметить, что салаты не только возбуждают аппетит, но и поставляют в наш организм все необходимые полезные вещества – кроме того, что они калорийны, в них содержится много витаминов и минеральных солей.

Стоит отметить, что овощные салаты и закуски являются диетическими блюдами, которые рекомендуются как при различных заболеваниях (желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и т. д.), так и при нарушении обмена веществ.

Салаты и закуски – это пища, которую можно приготовить легко и быстро. Их подают в фарфоровых, стеклянных и мельхиоровых блюдах, салатниках, вазах, селедочницах и тарелках.

Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука

Квашеную капусту отжать от рассола, мелко порубить. Зеленый лук мелко нарезать. Вареных кальмаров нарезать соломкой. Все смешать, добавить растительное масло, соль, сахар и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав: *филе кальмаров – 400–500 г;*
квашеная капуста – 600 г;
зеленый лук – 100 г;
растительное масло – 2 ст. л.;
сахар – 1–2 ст. л.;
зелень петрушки или укропа – 1 пучок;
соль, перец по вкусу.

Салат из белокочанной капусты

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Зелень помыть, просушить и мелко нарезать. Заправить сметаной и майонезом.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
сметана – 1/2 стакана;
майонез – 2 ст. л.;
зелень петрушки и укропа;
соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с лимонным соком

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. В капусту влить лимонный сок и добавить сахар. Оставить на 30 минут пропитываться, после чего заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками лимона.

Состав: *белокочанная капуста – 1/2 небольшого вилка;*
сок половины лимона;
растительное масло – 1 ст. л.;
сахар – 1 ч. л.;
соль – 1 ч. л.

Салат из белокочанной капусты с тертым хреном

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить сметаной и майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Состав: *белокочанная капуста – 1 небольшой вилок;*
морковь – 1 шт.;
свекла – 1 шт. среднего размера;
тертый хрен – 1 ст. л.;
сметана – 3/4 стакана;
майонез – 2 ст. л.;
зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и моркови

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, заправить сметаной и майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
морковь – 1 шт.;
яблоко – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
сметана – 3/4 стакана;
майонез – 2 ст. л.;
зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из капусты и свеклы

Свежую капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, а квашеную отжать и нарезать. Свеклу вымыть, отварить или испечь, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, добавить лимонный сок, сахар и соль.

Заправить салат растительным маслом. Перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера или квашеная капуста – 200 г;*

свекла – 1 шт.;

сок половины лимона;

зелень укропа, сахар и соль на вкус.

Салат из белокочанной капусты и болгарского перца

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воле и оставить остывать.

Перцы вымыть, удалить сердцевины и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и зелень вымыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить кружочками перца, дольками яблока и веточками зелени.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
красный болгарский перец – 2–3 шт.;
желтый болгарский перец – 1 шт.;
яблоко – 1 шт. (небольшое);
зеленый лук – 1 пучок;
растительное масло – 4–5 ст. л.;
любая зелень, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и помидоров

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками или тонкими кружочками. Лук-порей и сельдерей вымыть, просушить и нарезать кольцами. Все смешать, добавить лимонный сок, растительное масло и соль. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
помидор – 3 шт.;
лук-порей – 1 стебель;
сельдерей – 1 стебель;
сок 1 лимона;
растительное масло – 3–4 ст. л.;
зелень укропа, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить сметаной, майонезом или растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*

свежие огурцы – 2–3 шт.;

зеленый лук – 1 пучок;

сметана или майонез – 1/2 банки или растительное масло – 3 ст. л.;

зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, оставив небольшую часть, которую нужно нарезать кружочками для украшения. Корень, сельдерея и редис почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Чеснок почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все смешать, оставить несколько долек яблок для украшения, добавить сахар, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
огурцы – 2 шт.;
сельдерей – 1 стебель;
редис – 5 шт.;
яблоко – 1 шт.;
чеснок – 2 зубчика;
зеленый лук – 1 пучок;
майонез – 3/4 банки;
сахар и соль.

Салат из белокочанной капусты и картофеля

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарубить. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Грибы мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
картофель – 4 клубня;
лук – 2 шт. (небольшие);
чеснок – 2 зубчика;
соленые грибы – 5–6 шт.;
растительное масло – 5 ст. л.;
несколько ягод клюквы, соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

Состав: *капуста – 400 г;*
чернослив – 100 г;
морковь – 1 шт.;
сок 1 лимона;
сахар.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
сливы – 5 шт.;
вишни – 5—10 шт.;
яблоко – 2–3 шт. (небольшие);
сок половины лимона;
растительное масло – 2–3 ст. л.;
сахар по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
апельсин – 1 шт.;
яблоко кислое – 1 шт. (небольшое);
сок 1 лимона;
майонез – 3/4 банки;
соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
ягоды клюквы – 1/2 стакана;
яблоко сладкое – 1 шт. (небольшое);
растительное масло – 4–5 ст. л.

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и растительное масло.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
сок ревеня – 2 ст. л.;
мед – 1 ч. л.;
сок 1 помидора;
растительное масло – 1 ст. л.;
соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты по-грузински

Капусту разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Остывшую капусту пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Орехи истолочь в ступке или измельчить ножом. Зелень вымыть, просушить и мелко нарезать, оставив несколько целых веточек. Все смешать, добавить аджику и сок. Украсить салат веточками петрушки и гранатовыми зернами.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
лук – 1 шт.;
очищенные грецкие орехи – 1 стакан;
лимонный или гранатовый сок – 3–4 ст. л.;
зелень петрушки –1 пучок;
гранат – 1/2 шт.;
аджика – 1 ч. л.;
соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить от скорлупы, отделить желтки и растереть их. В желтки добавить соль, сахар, горчицу и растительное масло. Все тщательно растереть, влить лимонный сок и взбитые сливки. Полученным соусом заправить салат.

Яичные белки и вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ими готовый салат.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
яблоко – 2 шт.;
лук – 1 шт.;
зелень петрушки;
для соуса: яйцо – 3 шт.;
растительное масло – 2 ч. л.;
сахар – 1 ч. л.;
готовая горчица – 1 ч. л.;
сливки – 1/2 стакана;
лимонный сок или 3 %-ный уксус – 1 ч. л.;
соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, посолить и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить ягодами клюквы и смородины.

Состав: *белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
клюквенный сок – 1–2 ст. л.;
сок черной смородины – 1–2 ст. л.;
растительное масло – 1 ст. л.;
сахар и соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты и курицы

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать.

Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

Состав: *свежая капуста – 300 г;*
куриное мясо – 200 г;
яблоко – 2 шт. (среднего размера);
морковь – 1 шт.;
сельдерей – 1 корень (небольшой);
зеленый горошек – 3 ст. л.;
сметана – 3/4 стакана;
тертый хрен – 1 ч. л. или 3 %-ный уксус – 1 ч. л.;
растительное масло –1 ст. л.;
зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.

Салат из квашеной капусты, редьки и моркови

Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к капусте.

Все посолить, смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить веточками укропа.

Состав: *квашеная капуста – 300 г;*
редька – 1 шт. (среднего размера);
морковь – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
растительное масло – 2 ст. л.;
зелень укропа, сахар и соль по вкусу.

Салат из квашеной капусты и яблок

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать, оставив несколько долек для украшения. Лук очистить и мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке за исключением небольшой части, которую нужно нарезать кружочками. Все смешать, добавить сахар, заправить растительным маслом или майонезом. Готовый салат украсить дольками яблока и кружочками моркови.

Состав: *квашеная капуста – 500 г;*
сладкие яблоки – 2–3 шт.
лук – 1 шт. (небольшой);
морковь – 1 шт. (средняя);
растительное масло или майонез – 5 ст. л.;
сахар и соль по вкусу.

Салат с краснокочанной капустой

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Смешать растительное масло и уксус и заправить полученным соусом салат.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
растительное масло – 3 ст. л.;
3 %-ный уксус – 1 ст. л.;
зелень укропа и петрушки, соль.

Салат из краснокочанной капусты и сельдерея

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
сельдерей – 1 корень (небольшой);
яблоко – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
соленый огурец – 1 шт. (небольшой);
майонез – 3/4 банки;
зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и огурцов

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Огурцы мелко нарезать за исключением одной половинки, которую надо нарезать кружочками. Все смешать, заправить сметаной.

Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками огурца.

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
соленые огурцы – 3 шт.;
сметана – 3/4 стакана;
зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и картофеля

Капусту нашинковать, залить кипятком, дать постоять 15 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка посолить, добавить лимонный сок и полить 2 столовыми ложками растительного масла. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Посолить, заправить оставшимся растительным маслом. Лук очистить и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими кубиками. Картофель смешать с луком и огурцом.

В центре широкого блюда выложить капусту, картофель разложить по краям. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
картофель – 4–5 небольших клубней;
лук – 1 шт.;
соленый огурец – 1 шт.;
растительное масло – 4–5 ст. л.;
сок 1 лимона;
зелень укропа, соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю. Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом или майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками лимона.

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*
яблоко – 1 шт.;
сок 1 лимона или 3 %-ный уксус – 2 ч. л.;
растительное масло или майонез – 3–4 ст. л.;
сахар и соль по вкусу.

Салат из краснокочанной капусты и яблок (2 вариант)

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Сразу же добавить получившуюся массу в капусту. Все перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Состав: *краснокочанная капуста – 1 вилок;*
кислые яблоки – 3 шт.;
сельдерей – 1 небольшой корень;
растительное масло – 5 ст. л.;
зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Салат из кольраби

Кольраби очистить от листьев и нарезать тонкой соломкой, лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, добавить растительное масло, поставить на небольшой огонь и немного обжарить. Дать остыть, посолить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Состав: *кольраби – 5 шт.;*
лук – 1 шт. (среднего размера);
растительное масло – 1 ст. л.;
майонез – 1 ст. л.;
зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

Кольраби очистить от листьев, отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать и заправить майонезом. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат.

Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и дольками помидоров.

Состав: *кольраби – 3–4 шт.;*
красный болгарский перец – 2–3 шт.;
помидор – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
майонез – 3/4 банки;
несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.

Салат из кольраби с бараниной

Кольраби очистить, разделить пополам, нарезать дольками и тушить в небольшом количестве воды 5–7 минут при несильном огне. Кусочки филе посолить, поперчить, посыпать тимьяном и жарить в 2 столовых ложках разогретого масла в течение 7–10 минут с каждой стороны, наполовину прикрыв сковороду крышкой. Готовое мясо выложить в другую посуду и накрыть крышкой. Грибы вымыть, очистить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Помидоры помыть, нарезать кружочками. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами.

Цельные листья салата помыть, обсушить и разложить на отдельные тарелки. Сверху на них выложить слоями помидоры, теплые грибы, кусочки баранины и кольраби.

Смешать уксус с растительным маслом, сбрызнуть полученной заправкой салат и украсить его кольцами лука.

Состав: *кольраби – 3–4 шт.;*
филе баранины – 400 г;
помидоры – 8 (очень мелкие);
свежие грибы – 200 г;
лук – 1 шт.;
небольшой пучок листьев салата;
тимьян – 1 ч. л.;
растительное масло – 4 ст. л.;
3 %-ный уксус – 1 ст. л.;
перец и соль по вкусу.

Салат из брюссельской капусты и редиса

Листья салата помыть, просушить и выложить на широкое блюдо. Капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде, и выложить поверх листья салата. Залить все майонезом. Редис и помидоры вымыть, нарезать кружочками и украсить ими капусту.

Состав: *брюссельская капуста – 500 г;*
редис – 1 пучок;
помидор – 2 шт.;
майонез – 1 банка;
листья салата, сахар и соль по вкусу.

Салат из брюссельской капусты и болгарского перца

Капусту вымыть и нашинковать, перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук вымыть, просушить и нарезать небольшими колечками. Помидоры вымыть и нарезать дольками или кружочками. Все смешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить майонезом и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей к столу промыть и просушить листья салата, выложить их на дно широкого блюда, сверху положить овощную массу. Украсить веточками петрушки.

Состав: *брюссельская капуста – 300 г;*
большой красный болгарский перец – 1 шт.;
помидор – 2 шт. (среднего размера);
лук – 1 шт.;
майонез – 1/2 банки;
сок 1 лимона;
листья салата, зелень петрушки, соль по вкусу.

Салат из морской капусты

Морскую капусту соединить с натертой на крупной терке морковью и мелко нарезанным луком, посолить, сбрызнуть маслом и перемешать.

Состав: *морская капуста – 1 банка;*
лук – 1 шт.;
вареная морковь – 1 шт.;
растительное масло – 1 ст. л.

Салат из морской капусты и соленых огурцов

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой или кубиками. Лук очистить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить морскую капусту, уксус и заправить растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Состав: *морская капуста – 1 банка;*
соленые огурцы – 2 шт.;
морковь – 1 шт. (средняя);
лук – 1 шт.;
яйцо – 1 шт.;
растительное масло – 3 ст. л.;
яблочный уксус – 1 ст. л.;
зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Салат из морской капусты и яблок

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать такими же кубиками. Сразу добавить к нему морскую капусту, которая не позволит яблоку потемнеть. Соленый огурец нарезать кубиками, зелень петрушки нарубить. Все смешать, поперчить, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

Состав: *морская капуста – 1 банка;*
морковь – 1 шт. (небольшая);
яблоко – 1 шт. (крупное);
соленый огурец – 1 шт.;
майонез – 1/2 банки;
зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Салат из морской капусты и рыбы

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив половинку, которую надо нарезать кружочками для украшения. Лук очистить и мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, разделать и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить морскую капусту и заправить майонезом. Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и кружочками яиц.

Состав: *морская капуста – 1 банка;*
морская рыба – 400 г;
яйца – 3 шт.;
лук – 1 шт.;
майонез – 1 банка;
зелень укропа, соль по вкусу.

Салат из картофеля и капусты

Картофель отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, посолить, добавить уксус, нагревать, помешивая, пока она не осядет, и оставить остывать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Состав: *картофель – 2–3 клубня;*
капуста – 1/3 кочана;
морковь – 1–2 шт.;
майонез – 4 ст. л.;
3 %-ный уксус – 2 ст. л.;
зеленый лук – 1 пучок;
зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.

Салат из картофеля, капусты и соленых грибов

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока. Соленые грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Все смешать, заправить растительным маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить ягодами клюквы.

Состав: *картофель – 3–4 клубня;*
капуста – 1/3 кочана;
соленые грибы – 1/2 стакана;
репчатый лук – 2 головки;
чеснок – 2 зубчика;
растительное масло – 5–*6 ст. л.;*
зелень укропа, ягоды клюквы для украшения, соль по вкусу.

Винегрет из квашеной капусты и картофеля

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарубить кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

Все смешать, добавить квашеную капусту, консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

Состав: *квашеная капуста – 1 стакан;*
картофель – 3–4 клубня;
морковь – 2–3 шт.;
соленые огурцы – 2 шт.;
свекла – 1 шт. (небольшая);
лук – 1 шт.;
зеленый горошек;
растительное масло – 4 ст. л.;
3 %-ный уксус – 1 ч. л.;
зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Винегрет из ревеня

Ревень вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой, выложить в кастрюлю, залить водой, потушить и остудить. Фасоль замочить на 2–3 часа, чтобы она набухла, затем отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и остудить.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

Все смешать, добавить сахар, посолить, поперчить, залить соком ревеня и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: *корень ревеня – 3–4 шт.;*
картофель – 2–3 шт.;
соленые или свежие огурцы – 2 шт.;
лук – 2 шт.;
морковь – 1 шт.;
свекла – 1 шт.;
фасоль – 1 стакан;
квашеная капуста – 1 стакан;
растительное масло – 5 ст. л.;
сок ревеня – 2 ст. л.;
зелень укропа, сахар, перец и соль по вкусу.

Винегрет из листьев подорожника

Листья подорожника вымыть, просушить и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими ломтиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Состав: *листья подорожника – 10–15 шт.;*
морковь – 1 шт.;
свекла – 2 шт.;
квашеная капуста – 1/2 стакана;
соленые огурцы – 3 шт.;
яблоко – 2 шт.;
растительное масло – 4 ст. л.;
зелень петрушки, соль по вкусу.

Винегрет из грибов

Грибы помыть и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы. Нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Лук очистить, помыть и мелко нарубить. Капусту промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить, поперчить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: *соленые грибы – 100 г;*
картофель – 3 шт.;
свекла – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
квашеная капуста – 100 г;
растительное масло – 4 ст. л.;
сахар – 1–2 ч. л.;
зелень укропа, перец и соль по вкусу.

Винегрет из морской капусты

Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную морскую капусту, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Состав: *картофель – 3 клубня;*
морковь – 2 шт.;
соленый огурец – 2 шт.;
свекла – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
консервированная морская капуста – 1 банка;
растительное масло – 5 ст. л.;
3 %-ный уксус – 1 ч. л.;
зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Винегрет из копченой рыбы

Рыбу выпотрошить, удалить хвост и голову, очистить от кожи и отделить мякоть от костей, нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками и соломкой. Огурец нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать посолить, поперчить, добавить сахар и заправить майонезом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленным зеленым луком, украсить веточками петрушки и укропа.

Состав: *копченая рыба – 1 шт.;*
свекла – 2 шт.;
морковь – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
соленый огурец – 1 шт.;
картофель – 2–3 клубня;
квашеная капуста – 50 г;
майонез – 1 банка;
сахар – 1 ч. л.;
зеленый лук, зелень петрушки и укропа, сахар, перец и соль.

Винегрет из сардин

Рыбу вымыть, выпотрошить, удалить хвост и голову, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить, отделить мякоть от костей и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и положить на 30 минут в уксус. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой или кружочками. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Состав: *свежие сардины – 3 шт.;*
лук – 2 шт.;
картофель – 3 шт.;
морковь – 1–2 шт.;
соленый огурец – 2 шт.;
свекла – 1 шт.;
квашеная капуста – 2 ст. л.;
растительное масло – 4 ст. л.;
3 %-ный уксус – 2 ст. л.;
зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Винегрет из кальмаров

Кальмары обдать кипятком, очистить от пленок, удалить стержень и варить их в подсоленной воде 5–7 минут. Затем остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурец нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить.

Для приготовления заправки в растительное масло влить уксус, добавить сахар, перец и хорошо взбить до полного растворения сахара. Получившимся соусом заправить винегрет.

Готовый винегрет перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

Состав: *кальмары – 400 г;*
картофель – 3 клубня;
свекла – 1 шт. (средняя);
морковь – 1 шт.;
соленый или маринованный огурец – 1 шт.;
квашеная капуста – 1 стакан;
лук – 1 шт.;
растительное масло – 3 ст. л.;
3 %-ный уксус – 2 ст. л.;
сахар – 1–2 ч. л.;
зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.

Винегрет из мидий

Мидии варить 15–20 минут в подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца, затем откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать небольшими кусочками и сбрызнуть уксусом.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить. Капусту слегка промыть, откинуть на дуршлаг. Все смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый винегрет перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Состав: *мидии – 100 г;*
морковь – 4 шт.;
картофель – 3 клубня;
соленый огурец – 2 шт.;
свекла – 1 шт.;
квашеная капуста – 1 стакан;
лук – 1 шт.;
растительное масло – 5 ст. л.;
3 %-ный уксус – 1 ст. л.;
лавровый лист – 1–2 шт.;
черный перец – 5 горошин;
зелень укропа, соль по вкусу.

Винегрет летний

Картофель, свеклу, морковь, цветную капусту и зеленый горошек сварить (каждый вид отдельно) и остудить. Вареные морковь, свеклу, картофель, а также свежие огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки, помидоры нарезать небольшими дольками, лиственный салат нашинковать, укроп нарубить. Подготовленные овощи сложить в миску, добавить соль, сахар, сметану и хорошо перемешать (вместо сметаны винегрет можно заправить растительным маслом с добавлением лимонной кислоты или майонезом). Винегрет уложить горкой в салатник, а затем украсить ломтиками помидоров, листьями салата и дольками вареного яйца, сверху посыпать рубленым укропом. В винегрет можно добавлять сырые кабачки (молодые), тыкву, яблоки и т. д.

Состав: *картофель – 2 шт.;*
морковь – 1 шт.;
свекла – 1 шт. (средняя);
цветная капуста – 1 соцветие;
зеленый горошек – 2 ст. л.;
свежий огурец – 1–2 шт.;
помидор – 2 шт.;
лиственный салат – 1 пучок;
яйцо – 1 шт.;
сметана – 100 г;
сахар – 1 ч. л.;
укроп, соль.

Форшмак из свежей капусты

Капусту вымыть, крупно нарезать, положить в кипящую подсоленную воду на 3 минуты, затем откинуть на дуршлаг, яйца очистить.

Ломтики хлеба замочить в молоке, затем пропустить через мясорубку вместе с капустой и яйцами, добавить уксус, растительное масло, перемешать и подать к столу.

Состав: *капуста – 500 г;*
белый хлеб – 3–4 ломтика;
молоко – 100 мл;
яйцо, сваренное вкрутую, – 2 шт.;
3 %-ный уксус – 1 ст. л.;
растительное масло – 3 ст. л.;
соль по вкусу.

Квашеная капуста с горчицей

Лук, яблоко и апельсин очистить, мелко нарезать и перемешать с квашеной капустой. Листья салата вымыть и покрыть ими блюдо.

На листья салата выложить смесь, полить смесью кефира и растительного масла, посолить, поперчить, заправить горчицей и подать к столу.

Состав: *квашеная капуста – 300 г;*
кефир – 100 мл;
растительное масло – 1 ст. л.;
зеленый салат – 1 пучок;
апельсин – 1 шт.;
яблоко – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
горчица – 1 ч. л.;
перец и соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты и моркови

Капусту вымыть и нашинковать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Капусту и морковь перемешать, сбрызнуть уксусом, перетереть с сахаром и солью, оставить на 20 минут, затем заправить растительным маслом и подать к столу

Состав: *белокочанная капуста – 500 г;*
морковь – 2–3 шт.;
3 %-ный уксус – 1 ст. л.;
растительное масло – 2 ст. л.;
сахар – 1/4 ч. л.;
соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты, редиса и огурцов

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Огурцы и редис вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту перемешать с овощами, посолить, выложить на блюдо, полить кефиром, украсить петрушкой и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 250 г;*
редис – 100 г;
огурец – 1–2 шт.;
лук – 2 шт.;
кефир – 150 мл;
3 %-ный уксус – 2 ч. л.;
зелень петрушки – 1 пучок;
соль по вкусу.

Белокочанная капуста с уксусом

Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагревать 5–7 минут. Затем остудить, заправить смесью растительного масла и сахара и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 600 г;*
3 %-ный уксус – 2 ст. л.;
сахар – 1/2 ч. л.;
растительное масло – 3 ст. л.;
соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты, свеклы и редиса

Капусту вымыть, нашинковать. Свеклу и морковь очистить и натереть на мелкой терке. Редис вымыть и мелко нарезать. Чеснок очистить, растолочь и растереть с солью. Капусту смешать со всеми овощами, выложить в блюдо, заправить майонезом и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 300 г;*
свекла – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
редис – 2–3 шт.;
чеснок – 2 зубчика;
майонез – 100 г;
соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты, помидоров и яблок

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, сбрызнуть уксусом и оставить на 20 минут. Помидоры и яблоки вымыть и мелко нарезать. Лук очистить и нарубить. Капусту смешать с помидорами, яблоками, луком, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла и лимонного сока и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 200 г;*
помидор – 3 шт.;
яблоко – 2 шт.;
лук – 1 шт.;
растительное масло – 3 ст. л.;
лимонный сок – 1 ст. л.;
3 %-ный уксус – 2 ст. л.;
сахар – 1/2 ч. л.;
соль по вкусу.

Закуска из квашеной капусты, редьки и грецких орехов

Морковь и редьку очистить и натереть на крупной терке, добавить квашеную капусту, грецкие орехи, выложить на блюдо, заправить смесью растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока и подать к столу.

Состав: *квашеная капуста – 200 г;*
редька – 2 шт.;
морковь – 2–3 шт.;
измельченные ядра грецкого ореха – 4 ст. л.;
растительное масло – 4 ст. л.;
капустный рассол – 4 ст. л.;
клюквенный сок – 4 ст. л.

Закуска из белокочанной капусты, огурцов и моркови

Капусту и огурцы вымыть и мелко нарезать. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Листья салата вымыть и покрыть ими блюдо. Капусту смешать с огурцами, морковью и зеленым луком, посолить, перемешать, заправить майонезом, выложить на листья салата и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 200 г;*
огурец – 3–4 шт.;
морковь – 2 шт.;
зеленый салат – 1 пучок;
майонез – 100 г;
зеленый лук – 1 пучок;
соль по вкусу.

Закуска «Пикантная»

Капусту вымыть, крупно нарезать, выложить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, затем откинуть на дуршлаг, растереть с солью и сахаром и лимонным соком. Морковь очистить и нарезать кружочками.

Для приготовления соуса в растительное масло положить перец и гвоздику, довести до кипения и остудить.

Капусту перемешать с морковью, выложить на блюдо, заправить соусом и подать к столу.

Состав: *краснокочанная капуста – 400 г;*
морковь – 1 шт.;
сахар – 1 ч. л.;
лимонный сок – 2 ч. л.;
растительное масло – 150 мл;
гвоздика – 1/4 ч. л.;
перец красный молотый, соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты и зеленого горошка

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью. Морковь очистить и нарезать соломкой. Яйцо очистить, нарубить. Зелень укропа вымыть. Капусту смешать с морковью, добавить зеленый горошек, рубленое яйцо, выложить в блюдо, полить майонезом, украсить веточками укропа и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 400 г;*
зеленый горошек – 100 г;
морковь – 1 шт.;
яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.;
майонез – 100 г;
зелень укропа – 1 пучок;
соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты и чеснока

Капусту вымыть, нашинковать, растереть с солью и сбрызнуть укусом. Чеснок очистить и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту перемешать с чесноком, выложить на блюдо, заправить сметаной, украсить петрушкой и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 500 г;*
чеснок – 3–4 зубчика;
сметана – 100 г;
3 %-ный уксус – 2 ч. л.;
зелень петрушки – 1 пучок;
соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты и помидоров

Лук очистить и нарезать кольцами. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Помидоры вымыть и нарезать крупными ломтиками. Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, добавить соль, уксус и нагревать в течение 5–7 минут. Капусту смешать с морковью, луком и помидорами, добавить сахар, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 400 г;*
помидор – 5–6 шт.;
лук – 1 шт.;
морковь – 2 шт.;
3 %-ный уксус – 2 ч. л.;
растительное масло – 4 ст. л.;
сахар – 1/4 ч. л.;
соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты и картофеля

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Чеснок и лук очистить и нарубить. Соленые грибы промыть холодной водой и нарезать ломтиками. Ягоды клюквы вымыть. Капусту перемешать с картофелем, чесноком, луком, грибами, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, украсить ягодами клюквы подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 300 г;*
картофель – 2 клубня;
лук – 1 шт.;
чеснок – 2 зубчика;
соленые грибы – 100 г;
клюква – 5–7 ягод;
растительное масло – 6 ст. л.;
соль по вкусу.

Закуска из белокочанной капусты и свеклы

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сбрызнуть лимонным соком. Свеклу вымыть, испечь в духовке, затем очистить и нарезать кубиками. Капусту смешать со свеклой, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 200 г;*
свекла – 1 шт.;
растительное масло – 3 ст. л.;
лимонный сок – 2 ч. л.;
соль по вкусу.

Острая закуска из белокочанной капусты

Стручки острого перца вымыть, удалить семенные коробочки, мелко нарезать, обдать кипятком. Капусту вымыть, нашинковать, положить в кастрюлю, залить водой, нагревать 3–5 минут, затем откинуть на дуршлаг и посолить. Лук очистить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и измельчить. Зелень укропа и петрушки вымыть и нарубить.

Все перемешать, выложить на блюдо, заправить растительным маслом и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 250 г;*
горький перец – 2 стручка;
лук – 2 шт.;
яблоко – 2 шт.;
растительное масло – 100 мл;
зелень укропа – 1 пучок;
зелень петрушки – 1 пучок;
соль по вкусу.

Закуска из краснокочанной капусты и яблок

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Яблоки очистить, нарезать соломкой, посыпать сахаром, соединить с капустой, выложить на блюдо, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и подать к столу

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г;*
яблоко – 3–4 шт.;
сметана – 100 г;
3 %-ный уксус – 2 ч. л.;
сахар – 1/2 ч. л.;
зелень петрушки – 1 пучок;
соль по вкусу.

Закуска из капусты и сельдерея

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Зеленый лук вымыть и нарубить. Морковь, корни сельдерея и яблоки вымыть, очистить, нарезать соломкой, перемешать с капустой, зеленым луком, выложить в блюдо, заправить сметаной и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 300 г;*
сельдерей – 2 корня;
морковь – 2 шт.;
яблоко – 1 шт.;
зеленый лук – 1 пучок;
сметана – 200 г;
соль по вкусу.

Закуска из капусты и лимона

Капусту вымыть, нашинковать и перетереть с солью. Лимон вымыть, очистить и мелко нарезать. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Корень сельдерея, огурец и яблоко вымыть, очистить, натереть на крупной терке и поперчить.

Все перемешать, посылать сахаром, посолить, выложить на блюдо, заправить смесью майонеза и сметаны и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 350 г;*
лимон – 1 шт.;
огурец – 1 шт.;
сельдерей – 1 корень;
лук – 1 шт.;
яблоко – 1 шт.;
чеснок – 2 зубчика;
майонез – 2 ст. л.;
сметана – 2 ст. л.;
сахар – 1/2 ч. л.;
перец и соль.

Квашеная капуста с грибами

Лук очистить, вымыть и нарубить. Грибы нарезать ломтиками. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими дно сервировочного блюда.

Капусту мелко нарезать, смешать с луком, сахаром, грибами, заправить растительным маслом, выложить горкой на блюдо на листья зеленого салата, посыпать укропом и подать к столу.

Состав: *квашеная капуста – 300 г;*
маринованные грибы – 100 г;
лук – 1 шт.;
зеленый салат – 1 пучок;
зелень укропа – 1 пучок;
растительное масло – 5 ст. л.;
сахар – 1/4 ч. л.

Закуска из брюссельской капусты и зеленого лука

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Зеленый лук и зелень укропа вымыть и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть. Капусту перетереть с солью и перцем, смешать с зеленым луком и помидорами, сбрызнуть лимонным соком, поставить на 1 час в прохладное место, затем выложить на блюдо, заправить майонезом, посыпать зеленью укропа, оформить полукольцами лука и листьями салата и подать к столу.

Состав: *брюссельская капуста – 300 г;*
зеленый лук – 100 г;
лук – 1 шт.;
помидор – 2 шт.;
лимонный сок – 2 ч. л.;
майонез – 100 г;
зеленый салат – 1 пучок;
зелень укропа – 1 пучок;
перец и соль по вкусу.

Закуска из кольраби

Капусту вымыть, натереть на мелкой терке, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, нарубить, смешать с капустой, заправить сметаной и подать к столу.

Состав: *кольраби – 700 г;*
лук – 3 шт.;
лимонный сок – 1 ст. л.;
сметана – 100 г;
соль по вкусу.

Закуска из краснокочанной капусты и зеленого лука

Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью, сбрызнуть уксусом. Яблоко вымыть, очистить и натереть на крупной терке, лук вымыть, просушить и мелко нарезать.

Капусту, яблоко и лук соединить, добавить майонез, выложить на блюдо и подать к столу.

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г;*
зеленый лук – 1 пучок;
яблоко – 1 шт.;
майонез – 100 г;
3 %-ный уксус – 2 ч. л.;
соль по вкусу.

Краснокочанная капуста под сметанным соусом

Капусту вымыть, нашинковать, сбрызнуть уксусом и перетереть с солью. Яблоки и лук очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Для приготовления соуса в сметану положить перец и зелень укропа.

Капусту смешать с яблоками и луком, полить соусом и подать к столу.

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г;*
яблоко – 2 шт.;
лук – 2–3 шт.;
сметана – 100 г;
зелень укропа – 1 пучок;
3 %-ный уксус – 1 ч. л.;
перец и соль по вкусу.

Закуска из краснокочанной капусты и картофеля

Капусту вымыть, нашинковать, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, посолить, сбрызнуть уксусом и полить 3 столовыми ложками растительного масла. Лук очистить, помыть и нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Соленый огурец нарезать кубиками.

Картофель вымыть, отварить, очистить, нарезать кубиками, заправить оставшимся растительным маслом, посыпать зеленью петрушки, добавить лук и соленый огурец.

В центр блюда положить капусту, а по краям – картофельный салат.

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г;*
картофель – 2–3 клубня;
3 %-ный уксус – 1 ст. л.;
лук – 2 шт.;
соленый огурец – 1 шт.;
растительное масло – 5 ст. л.;
зелень петрушки – 1 пучок;
соль.

Закуска из цветной капусты

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия, опустить на 20–30 минут в холодную воду, затем снова помыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить соль и варить до готовности. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Капусту откинуть на дуршлаг, сбрызнуть лимонным соком, выложить на блюдо, заправить растительным маслом, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Состав: *цветная капуста – 400 г;*
лимонный сок – 1 ст. л.;
растительное масло – 3 ст. л.;
зелень петрушки – 1 пучок;
соль по вкусу.

Закуска из цветной капусты и яиц

Яйца очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту вымыть, варить в подсоленной воде до готовности, затем разобрать на соцветия, сбрызнуть уксусом, посыпать сахаром и перцем, перемешать с яйцами и луком, заправить майонезом и подать к столу.

Состав: *цветная капуста – 500 г;*
яйца, сваренные вкрутую, – 4 шт.;
зеленый лук – 1 пучок;
майонез – 100 г;
3 %-ный уксус – 2 ч. л.;
сахар – 1/4 ч. л.;
перец и соль по вкусу.

Горячая закуска из цветной капусты

Корень сельдерея очистить и натереть на мелкой терке. Цветную капусту вымыть, варить в смеси небольшого количества подсоленной воды и молока до готовности, затем разобрать на соцветия, нарезать, перемешать с тертым сельдереем, заправить растительным маслом и подать к столу.

Состав: *цветная капуста – 600 г;*
молоко – 100 мл;
растительное масло – 4 ст. л.;
сельдерей – 1/2 корня;
соль по вкусу.

Закуска из краснокочанной капусты и фасоли

Капусту вымыть, нашинковать, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг, остудить, посолить, посыпать сахаром. Яблоко очистить и натереть на крупной терке. Зеленый лук вымыть и нарубить. Капусту смешать с фасолью, яблоками, зеленым луком, заправить растительным маслом, перемешать, выложить на блюдо и подать к столу.

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г;*
консервированная фасоль – 100 г;
яблоко – 1 шт.;
зеленый лук – 1 пучок;
растительное масло – 4 ст. л.;
3 %-ный уксус – 2 ч. л.;
сахар – 1/2 ч. л.;
соль по вкусу.

Горячая закуска из капусты с лебедой

Нашинковать капусту, кочерыжку натереть на терке, добавить измельченные листья лебеды, изюм, все перемешать, залить молоком, довести до кипения и подать к столу, заправив сметаной.

Состав: *рубленая белокочанная капуста – 1 стакан;*
изюм – 2 ст. л.;
молоко – 1/2 стакана;
рубленые листья лебеды – 1/2 стакана;
сметана – 3 ст. л.;
соль.

Гренки с капустой, тыквой и сыром

Нашинковать капусту, морковь, тыкву (или кабачки), потушить с молоком и маслом. Добавить мелко нашинкованные яблоки, зелень, яйцо, сахарный песок, слегка посолить и хорошо перемешать. Горкой положить овощи на толстые ломтики хлеба, сверху посыпать тертым сыром. Запечь в духовке.

Состав: *пшеничный хлеб – 200 г;*
молоко – 1/2 стакана;
жир – 1 ст. л.;
яйцо – 1 шт.;
капуста – 1/4 части небольшого кочана;
тыква или кабачок; яблоко – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
мелко нарезанная зелень (петрушки и укропа) – 2 ст. л.;
тертый сыр – 1 ст. л.;
сахарный песок – 1 ч. л.;
соль по вкусу.

Кимзи (корейская кухня)

Белокочанную капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко порезать и смешать с красным перцем. Затем все перемешать с засоленной капустой, переложить в глиняный горшок, сверху положить груз и оставить на 2–3 дня.

Если хотите подать капусту в день приготовления, добавьте немного уксуса.

Состав: *белокочанная капуста – 1 кг;*
соль – 3 ст. л.;
лук – 1 шт.;
чеснок – 1–2 дольки;
красный молотый перец, уксус.

СУПЫ И БУЛЬОНЫ

Первые блюда – одна из важнейших и обязательных частей нашего питания. Они способствуют улучшению пищеварения. Обычно первые блюда подаются после холодных закусок. Настоящей гордостью русского стола являются щи, завоевавшие популярность во всем мире, а также борщи, рассольники, похлебки, окрошки и другие виды супов. Ассортимент супов очень разнообразен. Супы готовят на мясокостном, рыбном или грибном бульоне, овощном отваре, квасе и т. д. В качестве гарнира к супам используют в основном овощи, крупы, макаронные изделия, грибы, мясо и рыбу.

Суп, приготовленный по всем правилам, может по праву считаться украшением стола. Приведем несколько полезных советов, которые помогут достичь хорошего результата желающим порадовать своих близких вкусным первым блюдом.

Во-первых, супы удаются тем лучше, чем в меньшем объеме их готовить. Лучше всего, если суп будет сварен на 6–10 порций, то есть в кастрюле на 5 литров. Таким образом, суп, приготовленный в расчете на одну семью, получается вкуснее всех остальных.

Во-вторых, посуду для супов рекомендуется брать глиняную, каменную (какую до сих пор используют в некоторых областях на юге) или эмалированную, и ни в коем случае не металлическую без какого-либо покрытия. Значение имеет и материал, и покрытие, и толщина, то есть теплоемкость и теплопроводность. Чем медленнее и спокойнее кипит суп, тем он вкуснее.

В-третьих, соотношение воды и остальных продуктов («гущи») в супах должно быть точно сбалансированным. К концу варки количество жидкости на порцию не должно превышать 350–400 кубических миллилитров. При этом во время варки не следует ни отливать, ни добавлять жидкость – это может значительно ухудшить вкус. Существует простой способ определения количества жидкости в супе: нужно влить в кастрюлю столько полных тарелок воды, сколько намечено получить порций. Лишняя вода выкипит при варке, а оставшаяся вместе с гущей составит как раз полную тарелку.

В-четвертых, необходима высокая свежесть всех продуктов и тщательная их обработка.

В-пятых, при разделке продуктов должна соблюдаться нужная форма нарезки, характерная именно для данного супа. Это тоже влияет на его вкус. Лучше, если в рецепте указано, как следует нарезать овощи для супа. Чтобы самому выбрать форму нарезки,

надо посмотреть, каков общий состав супа. Чем больше компонентов, тем он должен быть насыщеннее и вкуснее. Отсюда, при большом количестве компонентов нарезка должна быть крупнее, при малом – мельче. Если суп овощной, овощи всегда режут как можно мельче. Если же суп крупяной, пельменный и т. д., то овощи всегда кладут целиком.

В-шестых, закладка компонентов в суп должна вестись в определенном порядке, чтобы ни один из продуктов не переваривался и чтобы весь суп поспевал тогда, когда сварились все его составляющие. Надо исходить из времени варки имеющихся компонентов и закладывать их так, чтобы они поспели в одно время.

В-седьмых, солить суп надо всегда в конце приготовления, но не слишком поздно, в тот момент, когда основные продукты только что сварились, но еще не переварились и способны впитать соль равномерно.

В-восьмых, при варке супа необходимо постоянно наблюдать за ним, не давать ему перекипать, часто пробовать, вовремя исправляя допущенные ошибки.

В-девятых, самый ответственный момент наступает после того, как суп в основном сварен, посолен и остается несколько минут, от 3 до 7, до его полной готовности. Это время, когда следует закладывать специи, пряности.

Когда суп, наконец, готов, надо дать ему настояться под крышкой, чтобы пряности и соль равномерно проникли в продуты, чтобы жидкая часть приобрела нужную густоватую консистенцию. Перед тем, как разлить суп по тарелкам, можно положить в него зелень укропа, сельдерея, петрушки, сметану, лимон, иногда гренки, хлопья.

Существует еще одна полезная рекомендация, которую, правда, мы часто не соблюдаем. Лучше не разогревать супы, подавать их сразу после приготовления. Только один вид супа – суточные щи (постные, на грибном отваре с кислой капустой) – улучшает свои вкусовые качества через сутки, если их правильно хранить: в стеклянной, эмалированной или глиняной посуде.

Щи

Мясо положить в холодную слегка подсоленную воду и варить до готовности. Нарезанные овощи, лук-порей, репчатый лук слегка обжарить в жире, снятом с бульона.

Капусту мелко порубить вместе с кочерыжкой. Если кочаны капусты старые, их следует опустить предварительно в кипяток на 2–3 минуты. Мелко нарубленную капусту добавить в мясной бульон, проварить, всыпать подготовленные овощи, а также пучок петрушки и зелень сельдерея. Варить 30 минут. За 5–10 минут до окончания влить мучную заправку, прибавить лавровый лист, перец, томатную пасту или свежие помидоры, нарезанные на части. Щи посолить.

Аналогичным образом готовят щи из кислой капусты, из расчета 500 г капусты на 4 порции. Лук-порей не кладут, но увеличивают количество репчатого лука.

Состав: *белокочанная капуста – 650 г;*
морковь – 2 шт.;
петрушка – 1 маленький корешок;
лук – 1 шт.;
лук-порей – 1 стебель;
помидоры – 200 г;
томатная паста – 3 ст. л.;
мука – 1 ст. л.;
жир – 2 ст. л.;
лавровый лист – 2 шт.;
черный перец – 6 горошин;
зелень петрушки или сельдерея;
мясной бульон, приготовленный из говядины, – 500 г и копченой свиной грудинки – 250 г;
сметана – 4–5 ст. л.

Щи «ленивые» (1 вариант)

В кипящий бульон положить мелко нашинкованную капусту и нарезанный картофель. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной.

Состав: *бульон – 1 л;*
свежая капуста – 1/2 кочана;
картофель –3 шт.;
пшеничная мука – 1 ст. л.;
сливочное масло – 1 ч. л.;
сметана – 2–3 ст. л.;
соль.

Щи «ленивые» (2 вариант)

Сварить мясной бульон. Пока он варится, мелко нашинковать луковицу и обжарить до золотистого цвета на сливочном масле.

Кочан капусты очистить, снять верхние листья, вырезать кочерыжку и нарезать капусту крупными кусками. Затем опустить капусту в кипящий мясной бульон, дать ему вновь закипеть, вынуть куски капусты и переложить их в другую кастрюлю с обжаренным луком. Лук и капусту залить процеженным бульоном, чтобы он едва прикрывал капусту, и поставить на слабый огонь тушиться. Когда капуста будет наполовину готова, положить в кастрюлю нарезанные дольками репу, морковь и сельдерей. После того, как овощи размягчатся, добавить в кастрюлю оставшийся процеженный бульон, положить нарезанное кусками мясо, накрыть крышкой и варить примерно полчаса. В конце варки заправить щи сметаной и дать еще раз бульону закипеть.

Состав: *свежая капуста – 600 г;*
лук – 1 шт.;
сливочное масло – 1 ст. л.;
репа – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
сельдерей – 1 корень;
мука – 2 ст. л.;
соль по вкусу;
мясной бульон – 2 л;
сметана – 1/2 стакана.

Щи ленивые с грибами

Сушеные белые грибы промыть, замочить в воде и варить до готовности. Отвар перелить в кастрюлю, довести до кипения, грибы нарезать соломкой. В кипящий грибной отвар положить нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук репчатый, дать вскипеть, добавить нашинкованную свежую капусту, нарезанный брусочками картофель и кипятить 10–15 минут. Положить в суп отваренные и нарезанные грибы, поджаренную и разведенную водой пшеничную муку, нарезанный ломтиками свежий помидор, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки и дать покипеть 10–15 минут. Перед подачей на стол в тарелки добавить ложку сметаны и зелень петрушки и укропа.

Состав: *сушеные грибы – 100 г;*
свежая капуста – 250 г;
картофель – 300 г;
петрушка – 1 корень;
морковь – 1 шт.;
томат-пюре – 1 ст. л. или свежие помидоры – 4 шт.;
сливочное масло и сметана – по 4 ст. л.;
соль, перец, зелень.

Щи из свежей капусты

В кастрюле на слабом огне поставить варить мясо с костью. Чтобы бульон был навaристее, мясо положить в холодную воду. Кастрюлю крышкой не накрывать. Снять с кипящего бульона пену и влить в него ложку холодной воды. Когда пена появится вновь, операцию повторить, и так до тех пор, пока накипь не перестанет образовываться. Обтереть чистой влажной тряпкой присохшую к краям кастрюли пену и продолжать варить бульон 2–2,5 часа (до полуготовности).

Капусту, нарезанную шашечками или соломкой, опустить в кипящий бульон. Когда бульон вновь закипит, положить в него нарезанный дольками или брусочками картофель. Мелко нарезанные коренья и лук обжарить в масле с томатом-пюре на сковороде, заправить ими щи и проварить в течение 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки в кастрюлю положить перец, лавровый лист и соль по вкусу. Одновременно со специями в суп можно положить 2–3 дольки чеснока, растертого с солью.

Если вместо томата-пюре использовать свежие помидоры, то их нужно класть в кастрюлю перед окончанием варки. Готовые щи разлить в тарелки, положить в каждую по кусочку мяса, сверху посыпать зеленью. В соуснике к щам подать сметану.

Состав: *мясо с костью (говядина, баранина, свинина) – 500–700 г;*
вода – 2 л;
белокочанная или савойская капуста – 600–700 г;
картофель – 2 шт.;
небольшая репа – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
корень петрушки;
лук – 1 шт.;
томат-пюре – 1 ст. л. с верхом или помидор – 2 шт.;
сливочное масло – 2 ст. л.;
лавровый лист – 2–3 шт.;
черный перец – 2–3 горошины;
соль по вкусу.

Щи из квашеной капусты

Сварить мясной бульон из говядины, баранины или свинины, как для щей из свежей капусты. Пока варится бульон, из шинкованной квашеной капусты отжать сок, положить капусту в кастрюлю, добавить ложку томата-пюре, влить стакан бульона или воды, закрыть крышкой и тушить 1,5–2 часа. Огонь сначала должен быть сильный, а когда капуста прогреется, убавить его до минимума. Чем тушеная капуста мягче, тем вкуснее щи. За 10–15 минут до окончания тушения капусты добавить в нее обжаренные на масле коренья и лук. В кипящий бульон положить капусту и варить до готовности 30–40 минут. За 15 минут до окончания варки влить в бульон мучную пассировку, опустить лавровый лист, перец по вкусу.

В готовые щи можно добавить 2–3 дольки чеснока, растертые с солью.

Можно приготовить эти щи с картофелем или крупой. В этом случае 2–3 картофелины нарезать кубиками или ломтиками, 2 столовых ложки крупы (лучше перловой или пшенной) отдельно распарить до полуготовности. Подготовленные продукты положить в кипящий бульон на 20 минут раньше, чем тушеную капусту.

В тарелку со щами положить сметану, зелень. К щам хорошо подать кулебяку с гречкой, гречневую кашу, ватрушки с творогом.

Состав: *квашеная капуста – 500–600 г;*

морковь – 1–2 шт.;

петрушка – 1–2 корешка;

лук – 1 шт.;

томат-пюре – 2 ст. л.;

пшеничная мука – 1 ст. л.;

сливочное масло – 2 ст. л.;

пучок зелени (петрушка или укроп), лавровый лист, перец по вкусу;

сметана – 1/2 стакана;

мясной бульон – 2 л.

Щи постные

1 вариант. Квашеную капусту залить 0,5 л кипятка и поставить в глиняном горшочке в духовку на 20–30 минут. Затем отвар слить в отдельную эмалированную или фаянсовую посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить подготовленным ароматизированным растительным маслом (для этого масло нужно нагреть, но не жарить, в сковороде или сотейнике и добавить семена кориандра, аниса, фенхея, укропа или зелень сельдерея, петрушки) и растирать в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Затем вновь соединить с отваром и продолжать варить на плите.

2 *вариант.* Подготовить 1 литр грибного бульона. Грибы и разрезанную на 4 части картофелину сложить в эмалированный сотейник, залить 2 стаканами холодной воды и поставить на огонь. Когда вода закипит, грибы вынуть, нарезать соломкой и опустить в грибной бульон довариваться. Соединить бульон с капустой, добавив в него гречневую крупу, и продолжать варить до готовности капусты.

Состав: *квашеная капуста – 500–750 г;*
сухие белые грибы – 5–6 шт.;
гречневая крупа – 1 ст. л.;
лук – 1 шт.;
картофель – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
репа или брюква – 1 шт.;
петрушка – 1 шт.;
укроп – 1 ст. л.;
лавровый лист – 3 шт.;
чеснок – 4 зубчика;
черный перец – 8 горошин;
сметана – 100 г;
масло подсолнечное, оливковое или маковое – 1–2 ст. л.

Щи свежие

Капусту нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и поставить на огонь. Картофель также нарезать кубиками и, когда капуста прокипит, опустить в кастрюлю, затем добавить репчатый лук и помидор. Нашинкованную тонкими колечками морковь потушить на медленном огне в сливочном масле, растертом с мукой, после чего положить в суп.

Перед подачей в тарелку положить сметану.

Состав: *капуста свежая – 200 г;*
морковь – 45 г;
лук – 10 г;
картофель – 150 г;
помидор (кусочки) – 30 г;
масло сливочное – 3 ч. л.;
мука – 1,5 ч. л.;
соль.

Щи суточные

Эти щи варят в основном так же, как и щи из квашеной капусты.

Квашеную рубленую капусту потушить со сливочным маслом и костями свинокопченостей, добавив половину столовой ложки томата-пюре. После 1,5–2 часов тушения капуста становится красноватой, мягкой, со сладковатым привкусом. Тушеную капусту выложить в кастрюлю с бульоном и варить около 1 часа. За 30 минут до окончания варки добавить обжаренные с томатом-пюре коренья, а за 10–15 минут – лавровый лист, перец, мучную пассеровку, приготовленную из 1–2 столовых ложек муки, прокаленных на сковороде с 1 столовой ложкой сливочного масла.

В готовые щи положить 2–3 дольки чеснока, растертого с солью.

Щи будут вкуснее, если их настоять в глиняном горшочке. Для этого кастрюлю со щами снимают с огня сразу же после добавления специй, т. е. за 15 минут до окончания варки. Разливают щи в глиняные порционные горшочки (емкостью 0,5 л). В каждый горшочек кладут по кусочку мяса и дольке чеснока, растертого с солью. Сверху горшочек покрывают куском раскатанного пресного сдобного теста, смазывают тесто яйцом и запекают в духовке. Когда лепешка-крышка подрумянится и станет выпуклой, щи готовы. Суточные щи вкуснее есть деревянной ложкой прямо из горшочка.

Название этих щей происходит от старого способа их приготовления. По этому способу щи немного недоваривают, сливают в горшок и выносят на мороз (ставят в холодильник) на всю ночь. На другой день горшок с замороженными щами накрывают крышкой из теста и ставят в духовку. Приготовленные таким способом щи значительно вкуснее.

Состав: *квашеная капуста – 500–600 г;*
свиные сырокопчености – 2–3 кости;
пшеничная мука – 1 ст. л.;
остальные продукты, как для щей из квашеной капусты.

Щи со свежей капустой и рыбой

Рыбу разделанную на филе, нарезать кусками и припустить либо отварить до готовности.

Белокочанную капусту и овощи нарезать соломкой. В процеженный кипящий рыбный бульон положить свежую капусту и довести до кипения.

После этого опустить пассерованные овощи (лук репчатый, морковь, репу, петрушку), томат-пюре и варить 15–25 минут. Затем добавить перец горошком, лавровый лист, соль, ввести муку, предварительно разведенную бульоном, и проварить еще 5 минут. Щи можно варить и без томата-пюре.

При подаче в тарелку положить 2–3 куска рыбы или кусочки мякоти головизны и посыпать измельченной зеленью.

Состав: *осетрина с головизной – 300 г (судак 350 г или 1 кг головизны);*

свежая капуста – 800 г;
морковь – 1 шт.;
корень петрушки;
репчатый лук – 2 головки;
репа – 1 шт.;
сливочное масло – 50 г;
томат-пюре – 3 ст. л.;
лавровый лист – 1 шт.;
перец горошком – 3 шт.;
мука – 1 ст. л.;
соль, зелень.

Щи рыбные норвежские

Из костей и головы рыбы сварить бульон, положить в него морковь, корни сельдерея и петрушки, нарезанные кругляшами, и на медленном огне отварить до готовности. Затем влить разведенную водой пассерованную муку. Готовый бульон процедить, добавить нарезанную соломкой морковь, рыбные фрикадельки, посолить, поперчить и поварить еще 5–10 минут. В конце варки ввести взбитый желток.

Приготовление фрикаделек. Филе трески пропустить через мясорубку и добавить взбитые яичные белки, крахмал, сметану, молотые орехи, соль. Отварить в подсоленной воде 10 минут.

Состав: *филе трески – 300 г;*
вода – 2 л;
морковь – 2 шт.;
корни сельдерея и петрушки – по 1 шт.;
мука – 25 г;
яичный желток – 1 шт.;
соль, перец;
для фрикаделек: *филе – 300 г;*
яичные белки – 2 шт.;
крахмал – 30 г;
сметана – 25 г;
орехи – 10 г;
соль.

Щи грибные

Свежую капусту мелко нашинковать и потушить с маслом. Отварить грибы, морковь, картофель и корень петрушки в воде. При выкипании воду подливать. Когда грибы сварятся, добавить тушеную капусту и варить еще немного на медленном огне. В готовые щи влить лимонный сок, заправить поджаренной с маслом мукой. Посыпать зеленью укропа.

Состав: *вода – 1 л;*
капуста – 1 кочан;
грибы – 100 г;
морковь – 1 шт.;
картофель – 3 шт.;
петрушка – 1 корень;
укроп – 1 небольшой пучок;
сок 1 лимона;
пшеничная мука – 1 ст. л.;
масло (сливочное или растительное) – 2 ст. л.;
соль.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Нашинкованную свежую капусту варить 30–40 минут. За 20 минут до конца варки добавить нашинкованные свежие грибы, перец, лавровый лист, соль. Готовые щи заправить поджаренной мукой (муку поджарить с 4 столовыми ложками масла). Можно добавить картофель (200 г). Его кладут через 10–15 минут после того, как щи закипели.

Состав: *свежие грибы – 200–300 г;*
свежая капуста – 250 г;
мука – 4 ст. л.;
растительное масло – 4 ст. л.;
лавровый лист, перец, соль.

Щи из свежей капусты с сушеными грибами

Сушеные грибы вымыть и положить в воду на 3–4 часа, затем грибы вынуть и пошинковать. Воду, в которой они замачивались, процедить, налить в кастрюлю, положить в нее подготовленные грибы и варить 15–20 минут. Затем добавить картофель, слегка поджаренные коренья петрушки, сельдерея, моркови и варить до готовности овощей. Щи заправить луком, поджаренным с мукой. Перед подачей на стол в тарелки положить сметану.

Состав: *сушеные грибы – 100 г;*
капуста – 100 г;
картофель – 200 г;
петрушка – 1 корень;
сельдерей – 1 корень;
морковь – 1 шт.;
сливочное масло – 5–6 ст. л.;
мука – 2 ст. л.;
лук – 2–3 шт.;
соль.

Щи из квашеной капусты с грибами

Приготовить грибной бульон. Сваренные грибы вынуть из бульона и нашинковать. Мелко нарезать лук и за-пассеровать его до светло-желтого оттенка. Коренья следует запассеровать отдельно, прибавив в конце томат-пасту. Потушить почти до готовности квашеную капусту, затем вместе с пассерованными овощами залить грибным бульоном. Через некоторое время посолить и добавить в суп нашинкованные вареные грибы. В конце варки добавить специи и заправить мучной пассеровкой.

Подавать со сметаной.

Состав: *сушеные грибы – 15 г;*
квашеная капуста – 250 г;
морковь – 40 г;
петрушка – 20 г;
репчатый лук – 40 г;
мука – 10 г;
жир – 20 г;
сметана – 20 г;
вода – 800 г;
зелень, специи, томат-паста.

Щи из квашеной капусты с картофелем и кальмарами

Разморозить кальмаров в холодной воде, удалить с них пленку, тщательно промыть несколько раз.

Затем отварить 3–5 минут в подсоленной воде при слабом кипении и вынуть. Нарезать кальмары соломкой. Потушить квашеную капусту с томатом 1–2 часа. Запассеровать коренья и лук. Нарезать ломтиками картофель, поместить его в кипящую воду и варить 15–20 минут. После чего добавить тушеную капусту, пассерованные овощи, соль, специи, кальмары и варить до готовности.

К столу подать со сметаной и рубленой зеленью.

Состав: *кальмары – 200 г;*
квашеная капуста – 200 г;
картофель – 150 г;
морковь – 40 г;
петрушка (корень) – 10 г;
репчатый лук – 40 г;
томат-паста – 40 г;
жир – 20 г;
зеленый лук – 50 г;
вода – 800 г;
специи, сметана.

Щи мясные с грибами

Свинину и квашеную капусту отварить в воде почти до полной готовности. Промытые грибы нарезать соломкой и потушить вместе с луком, добавив немного шпика или жира. Затем грибы положить в щи, заправить солью и тмином. При подаче на стол в тарелку положить сметану и посыпать зеленым луком.

Состав: *соленые грибы – 100 г или сушеные – 30 г;*
капуста – 500 г;
свинина – 100 г;
лук – 1–2 шт.;
соль, тмин, зеленый лук, сметана.

Серые щи

В кипящую воду положить картофель и морковь, нарезанные в виде соломки или брусочков, посолить. Через 10–15 минут положить в суп нарубленную зелень, листья капусты и свеклы. Варить еще 10–15 минут.

Перед концом варки за 3–5 минут положить лавровый лист, душистый горошек, заправить растительным маслом.

Состав: *молодые капустные листья – 150 г;*
свекольные листья – 100–150 г;
зелень (петрушка, укроп) – 100 г;
картофель – 2–3 шт.;
зеленый лук – 100 г;
средняя морковь – 1–2 шт.;
вода – 2 л;
лавровый лист;
душистый горошек – 1–2 шт.;
растительное масло – 1 ст. л.

Щи по-уральски с крупой

Квашеную капусту порубить и потушить. Крупу (рисовую, перловую, пшено) перебрать и промыть. Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В конце пассерования добавить томат. Засыпать в кипящий бульон крупу, довести до кипения, заложить тушеную капусту и варить 15–20 минут. Затем опустить пассерованные овощи и в самом конце варки добавить соль, специи. В уже готовые щи положить растертый с солью чеснок.

Подать со сметаной и зеленью.

Состав: *крупа – 20 г;*
томат-паста – 50 г;
квашеная капуста – 200 г;
морковь – 40 г;
петрушка – 10 г;
репчатый лук – 40 г;
чеснок – 1 долька;
жир – 20 г;
бульон или вода – 850 г;
соль, специи.

Щи «Петровские»

Приготовить из мясных продуктов мясокостный бульон, далее щи варить, как указано в основном рецепте. В глиняный горшок поместить нарезанный ломтиками мясной набор, залить щами, довести до кипения и подать с рубленой зеленью, сметаной и ватрушкой.

Состав: *мясной набор (мясо, ветчина, куры) – 150 г;*
кости – 750 г;
квашеная капуста – 125 г;
морковь – 20 г;
петрушка – 5 г;
лук – 20 г;
томат-паста – 10 г;
мука – 5 г;
растительное масло – 10 г;
жир– 10 г;
сметана.

Щи с яблоками

В кипящий бульон или воду положить нарезанную квадратиками капусту и тушеные с маслом коренья, лук и томат-пюре. Варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. В готовые щи прибавить сырые нашинкованные соломкой яблоки, посолить и прокипятить.

В тарелку со щами положить сметану.

Состав: *капуста – 300 г;*
морковь – 30 г;
репа или брюква – 15 г;
петрушка – 15 г;
свежие яблоки – 50 г;
томат-пюре – 15 г;
бульон – 1,5–2 л;
сливочное масло – 30 г;
сметана – 40 г;
соль.

Щи из капустной рассады

Сварить мясной бульон. Очищенные коренья и лук нарезать дольками и поджарить в суповой кастрюле на масле. Рассаду очистить от корешков, разрезать на 2–3 части, промыть, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой; когда вода стечет, переложить рассаду в кастрюлю с поджаренными кореньями и залить кипящим бульоном. Одновременно положить лавровый лист, перец, соль и варить 25–30 минут.

Щи из рассады подают на стол со сметаной и мясом и посыпают укропом или зеленью петрушки. В щи перед окончанием варки можно положить мучную заправку.

Состав: *мясо – 500 г;*
рассада – 800 г;
лук – 200 г;
морковь – 200 г;
корень петрушки – 1 шт.;
масло – 2 ст. л.

Летние щи с картофелем

Положить в кастрюлю мясо, залить 3–3,5 л воды и поставить варить. Когда вода закипит, снять пену и варку продолжать при тихом кипении 1,5–2 часа. За 15–20 минут до подачи на стол в бульон положить очищенные и нарезанные морковь, петрушку, лук и раннюю капусту; при этом разрезать кочаны на крупные доли (на 4–6 частей), затем добавить целый очищенный картофель и соль.

Перед подачей к столу положить в кастрюлю нарезанные на дольки помидоры, дать бульону прокипеть и разлить в тарелки, положив в каждую тарелку дольку кочана капусты, 2–3 картофелины, помидоры, укроп или зелень петрушки.

Состав: *мясо – 500 г;*
морковь – 2–3 шт.;
петрушка – 1 корень;
лук – 1–2 шт.;
капуста и картофель – по 500 г;
помидоры – 200 г.

Щи из щуки с квашеной капустой

Потушить с маслом квашеную капусту добавив в нее лавровый лист, перец горошком, слегка обжаренный мелко нашинкованный лук, который перед окончанием жаренья посыпать пассерованной мукой. Подготовленную щуку нарезать порционными кусками, посолить, почить, обжарить с двух сторон до полуготовности. Опустить в кипящую воду тушеную капусту и варить 40–50 минут, затем добавить жареную рыбу и проварить до готовности на слабом огне.

Подать, посыпав измельченной зеленью.

Состав: *щука – 800 г;*
квашеная капуста – 600 г;
масло – 2,5 ст. л.;
лук – 2 шт.;
мука – 1 ст. л.;
перец – 6–8 горошин;
лавровый лист – 3 шт.

Борщ домашний

В кипящий бульон или воду положить нашинкованную шашечками свежую капусту и варить 10–15 минут. Свеклу потушить или спассеровать с овощами, томатом-пюре, сахаром, уксусом, положить в бульон и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки заправить борщ чесноком, растертым с салом, и кусочками шпика. Если капуста квашеная, ее тушат и кладут в борщ вместе со свеклой. За 5–7 минут до окончания варки борщ можно заправить мучной пассеровкой (1 столовая ложка муки), разведенной бульоном. Это сделает борщ более густым.

В тарелку с борщом положить сметану, зелень петрушки или укропа.

Состав: *свекла – 1 шт.;*
белокочанная свежая или квашеная капуста – 200–250 г;
морковь – 1–2 шт.;
петрушка – 1 корешок;
лук – 1–2 шт.;
томат-пюре – 1 ст. л. или свежие помидоры – 2 шт.;
жир (лучше свиное сало) – 2 ст. л.;
шпик – 100 г;
сахар – 1 ст. л.;
3 %-ный уксус – 1 ст. л.;
соль по вкусу;
мясной бульон или вода – 1,5–2 л;
зелень петрушки или укропа;
сметана – 1/2 стакана.

Борщ московский

В мясном бульоне сварить свинокопчености, бульон процедить и вскипятить, далее сварить борщ, как описано в предыдущем рецепте.

Вареное мясо, окорок и сосиски нарезать кусочками и опустить в кипящий борщ за 5–10 минут до окончания варки.

В тарелку с борщом положить сметану, зелень. К борщу подать ватрушки с творогом.

Состав: *говядина (лопаточная, подлопаточная части, грудинка) – 400 г;*

копчено-вареный окорок (со шкуркой и костями) – 200 г;

сосиски – 6 шт.;

сливочное масло – 1 ст. л.;

остальные продукты, как для борща домашнего (кроме жира).

Борщ русский

Очищенную и промытую свеклу нарезать соломой и обжарить с разогретым жиром. Затем добавить томат-пасту, уксус, сахар, мясной бульон, чтобы свекла была только порыта, и тушить до готовности. В бульон заложить свежую капусту, поджаренные с жиром ароматические коренья, лавровый лист, перец и варить почти до готовности капусты. Затем добавить разведенную бульоном поджаренную муку, тушеную свеклу и продолжать варку 10–15 минут.

Перед подачей на стол в борщ добавить сметану и измельченную зелень.

Борщ можно приготовить и другим способом: свеклу сначала сварить в воде или запечь до мягкости в духовке, затем очистить и нарезать ее соломой или натереть на терке стружкой. Если нужно придать свекле кислый вкус, то сбрызнуть ее уксусом и дать настояться.

В бульон положить нарезанную в виде соломки капусту, слегка обжаренный лук, морковь, петрушку, томат, перец и варить почти до готовности капусты, затем добавить поджаренную муку, свеклу и дать закипеть. Перед подачей добавить сметану, зелень.

Вместе свежей капусты можно брать квашеную, но ее следует тушить на жиру отдельно.

Состав: *мясной бульон – 400 г;*
свекла – 125 г;
свежая капуста – 80 г;
морковь – 25 г;
петрушка – 5 г;
лук – 10 г;
томат-паста – 10 г;
3 %-ный уксус – 1 ч. л.;
мука – 5 г;
сметана – 10 г;
соль, перец, лавровый лист, сахар, зелень.

Борщ по-старинному

Сложить в большой горшок или кастрюлю нарезанные кусками сырую говяжью грудинку гуся, свиную грудинку, квашеную свеклу вместе с соком, нарезанную в произвольной форме капусту, нашинкованные коренья, лук и залить все квасом. Сюда же добавить натертую на терке сырую свеклу, выдержанную в воде три дня. Все посолить, поперчить и поставить кастрюлю на огонь. Образующуюся пену снять. Когда пенообразование прекратится, поставить кастрюлю в разогретую духовку и варить борщ 4 часа, периодически помешивая.

Перед окончанием варки добавить в борщ чеснок, растертый со шпиком, сметану. К борщу подать пшенную кашу.

Квашеная свекла готовится так: свеклу очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, сложить в стеклянную банку, залить кипяченой водой, закрыть банку крышкой и оставить в холодильнике на 2 недели.

Состав: *грудинка – 400 г;*
копченый гусь – 200 г;
свекла – 1 шт.;
свиная копченая грудинка – 100 г;
коренья (петрушка, сельдерей) – 150 г;
несколько зубчиков чеснока;
квашеная свекла – 300 г;
свежая капуста – 200 г;
лук – 1 шт.;
свиной шпик – 50 г;
соль, перец по вкусу, зелень петрушки или укропа;
квас – 2 л;
сметана – 1/2 стакана.

Борщ сибирский

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить на слабом огне в закрытой кастрюле до мягкости.

В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный кубиками, и варить 10–15 минут. Добавить тушеную свеклу, пассерованные овощи. За 5–10 минут до окончания варки положить вареную фасоль, сахар, специи, чеснок, растертый с солью.

Подготовленное для фрикаделек мясо прокрутить 2 раза через мясорубку вместе с луком, слегка обжаренным в жире. В фарш добавить сырое яйцо, соль, перец, холодную воду и хорошо все перемешать. Из этой массы скатать в форме небольших шариков фрикадельки. Положить их в борщ за 10–15 минут до окончания варки.

Состав: *свекла – 2 шт.;*
свежая квашеная капуста – 150–200 г;
картофель – 1 шт.;
фасоль – 3 ст. л.;
морковь – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
томат-пюре – 1 ст. л.;
свиное топленое сало – 1 ст. л.;
чеснок – 3–4 дольки;
сахар – 1 ст. л.;
бульон или вода – 1 1/2 л;
для фрикаделек: *говяжье мясо 200–250 г;*
лук – 1 шт.;
сливочное масло – 1 ст. л.;
яйцо – 1 шт.;
вода или молоко – 2 ст. л.

Борщ с капустой и картофелем

Заложить нашинкованную капусту в кипящий бульон или воду, добавить нарезанный брусочками картофель и варить 15 минут. После заложить пассерованные овощи, потушенную с уксусом свеклу и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить соль, сахарный песок, специи.

Квашеную капусту потушить в бульоне с добавлением жира, томата и уксуса и ввести в борщ со свеклой.

Можно заправить борщ мучной пассеровкой, разведенной водой или бульоном.

Состав: *свекла – 160 г;*
свежая капуста – 80 г или квашеная – 60 г;
картофель – 80 г;
морковь – 40 г;
петрушка (корень) – 1 шт.;
репчатый лук – 40 г;
томат-паста – 30 г;
жир – 30 г;
сахарный песок – 10 г;
3 %-ный уксус – 16 г;
бульон или вода – 800 г;
мучная пассеровка – 10 г;
специи, соль.

Борщ флотский

Сварить борщ с добавлением вареных свиных копченостей. Нарезать ломтиками овощи, капусту – шашками, картофель – кубиками. Далее готовить, как указано в рецепте «Борщ с капустой и картофелем».

Вареные свиные копчености нарезать на 1–2 куска на порцию и положить в борщ перед подачей на стол.

Состав: *свиные копчености (соленый бекон с костью, или копченая грудинка без костей, или копченая корейка) – 200 г;*

жир – 20 г;

остальные продукты, как для рецепта «Борщ с капустой и картофелем».

Борщ сборный

Уложить мясные продукты в кастрюлю и залить их водой так, чтобы ее объем был в два раза больше мяса. Поставить кастрюлю на огонь и варить до полуготовности. Свеклу мелко нашинковать или натереть на крупной терке и обжарить на сливочном масле до полного размягчения. Перед концом обжарки добавить в свеклу лук и ложку муки, смешанной с бульоном, хорошо перемешать и прогреть. В кипящий бульон положить крупно нашинкованную капусту, через 10–15 минут добавить свеклу и варить до полного размягчения продуктов. Перед концом варки в борщ можно положить сметану.

Состав: *говядина – 200 г;*
ветчина – 100 г;
гусятина – 200 г;
свежая капуста – 200–250 г;
свекла – 2 шт.;
мука – 1 ст. л.;
лук – 1 шт.;
сметана – 1/2 стакана;
сливочное масло – 1 ст. л.

Борщ постный с грибами

Кислую капусту перебрать, отжать от сока, если капуста очень кислая – промыть в холодной воде, положить в сотейник, добавить подсолнечное масло, томат-пасту, немного воды и поставить на слабый огонь. Тушить при закрытой крышке, периодически добавляя воду. Нарезанные соломкой морковь, петрушку и лук положить на сковороду с подогретым подсолнечным маслом и тушить 15 минут на слабом огне, затем соединить с капустой в сотейнике и тушить еще 10 минут. Очищенную свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом и обжарить в растительном масле 8–10 минут, затем в сковороду влить воду, чтобы та покрыла свеклу, и тушить до готовности, в конце добавить томат-пасту, сахар и тушить еще 10 минут.

Сушеные белые грибы промыть, обдать кипятком и поставить в холодную воду на полтора часа. Вареные грибы вынуть из отвара, нарезать соломкой. В кастрюлю с отваром положить мелко нарезанный картофель и поставить на слабый огонь. Когда отвар начнет кипеть, положить туда овощи и варить 10 минут, затем добавить грибы, соль, несколько горошин перца, лавровый лист и варить 15 минут.

Борщ должен настояться 30–40 минут. Перед подачей на стол заправить зеленым луком, укропом или петрушкой и сметаной. Приготовленный на растительном масле борщ можно подавать холодным или горячим.

Состав: *сушеные грибы – 40 г;*
кислая капуста – 300 г;
свекла – 150 г;
картофель – 2–3 шт.;
морковь – 1–2 шт.;
петрушка (корень) – 1 шт.;
лук – 2 шт.;
томат-паста – 1 ст. л.;
растительное масло – 2–3 ст. л.;
3 %-ный уксус – 1 ч. л.;
сахар, соль, зелень, сметана, черный перец.

Борщ украинский

Сварить мясной бульон и процедить. Очищенные коренья и свеклу нарезать соломкой. Свеклу тушить 20–30 минут, добавив при этом жир, томат-пюре, уксус и бульон (можно влить также хлебный или свекольный квас). Нарезанные коренья и лук слегка поджарить с маслом, смешать с поджаренной мукой, развести бульоном и довести до кипения.

В приготовленный для борща бульон положить картофель, нарезанный крупными кубиками, крупно нарезанную капусту, тушеную свеклу, соль и варить 10–15 минут, потом добавить поджаренные с мукой коренья, лавровый лист, душистый и горький перец и варить до тех пор, пока картофель и капуста не будут готовы.

Готовый борщ заправить салом, растертым с чесноком, добавить помидоры, нарезанные дольками, быстро довести до кипения, после чего дать борщу настояться 15–20 минут.

Разливая в тарелки, положить в борщ сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Состав: *мясо – 500 г;*
капуста – 400 г;
картофель – 400 г;
свекла – 250 г;
томат-пюре и сметана – по 1/2 стакана;
лук – 1 шт.;
коренья – по вкусу;
свиное сало – 20 г;
сливочное масло – 1 ст. л.

Борщ на овощном бульоне (лечебное питание)

Очищенную свеклу нашинковать соломкой, немного посолить, сбрызнуть лимонной кислотой, разведенной в воде, и перемешать; затем добавить масло и полстакана воды, закрыть крышкой и на слабом огне тушить 20–30 минут, после чего положить нашинкованную морковь, сельдерей, половину помидоров и тушить еще 10 минут. В готовые овощи добавить нашинкованную капусту, залить водой или овощным бульоном, дать вскипеть, добавить нарезанный картофель и варить до готовности. В готовый борщ положить остальные помидоры, нарезанные дольками.

Перед подачей к столу заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

Состав: *капуста – 100 г;*
свекла –70 г;
картофель –60 г;
морковь –15 г;
сельдерей –5 г;
помидоры – 50 г;
петрушка (зелень) – 5 г;
масло сливочное – 10 г;
сметана – 30 г;
лимонная кислота – по вкусу (вместо нее можно положить яблоки или черную смородину);
вода – 350 г.

Борщ свекольный с перловой крупой

В кипящую воду опустить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, перловую крупу Варить 25 минут. Свеклу и морковь нарезать тонкими брусочками и спассеровать в масле, добавить мелко нарезанный лук и томатный соус. Пассеровать, часто помешивая. В борщ бросить лавровый лист, коренья, зелень, посолить, поперчить. Опустить в борщ пассерованные компоненты и варить еще 15 минут, добавив зеленый горошек. Когда борщ будет готов, ввести толченый чеснок, сразу накрыть крышкой и снять с огня, дать настояться 30 минут.

Состав: *вода – 1,5 л;*
картофель – 3 шт.;
капуста – 1/4 вилка;
перловая крупа – 1/4 стакана;
морковь – 1 шт.;
свекла – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
зеленый горошек – 2 ст. л.;
томатный соус – 3 ст. л.;
лавровый лист – 3 шт.;
чеснок – 2 зубчика;
коренья, сушеная зелень, перец, соль.

Борщ с ревенем

В кипящую воду положить шинкованную капусту и нарезанный дольками картофель. Через 12–15 минут после закипания добавить фасоль, мелко нарезанный сладкий перец и борщевую заправку, приготовленную из лука, моркови, свеклы – поджаренных, а затем тушеных с томатом-пюре и небольшим количеством воды и сока ревеня. Кипятить 12–15 минут, добавить перец, лавровый лист, соль. Подать с мелко нарезанными укропом и зеленым луком.

Состав: *капуста – 1/4 вилка (300 г);*
картофель – 2–3 шт.;
репчатый лук – 3 шт.;
морковь – 1 шт.;
свекла – 1 шт.;
сладкий перец – 1 шт.;
фасоль – 1 ст. л.;
сок ревеня – 1/2 стакана;
растительное масло – 2 ст. л.;
томат-пюре – 1 ст. л.;
пучок зеленого лука, укроп.

Борщ с черносливом и грибами

Залить водой сушеные грибы и оставить их на 10–15 минут, затем хорошо промыть. Тщательно вымытые грибы вновь залить водой и оставить на 4 часа для набухания. Варить в этой же воде до готовности. Полученный отвар необходимо процедить, грибы промыть и нарезать соломкой. Далее варить, как в рецепте русского борща, но за 15 минут до окончания варки ввести свекольный отвар и грибы.

Чернослив варить отдельно (предварительно промыв и удалив косточки). Полученный отвар добавить в борщ.

Подать со сметаной, черносливом и зеленью.

Состав: *сушеные грибы – 10 г;*
вареный чернослив;
остальные продукты, как для «Борща русского».

Борщ черниговский

Нарезать свеклу соломкой и потушить с добавлением жира, томата, соли, сахара и уксуса до готовности. Коренья и лук нарезать соломкой и потушить. Поместить в кипящий бульон капусту затем картофель, тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, специи, вареную фасоль и довести до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные ломтиками или дольками кабачки, помидоры, яблоки.

Подать с мясом и сметаной.

Состав: *свекла – 120 г;*
свежая белокочанная капуста – 240 г;
фасоль – 20 г;
картофель – 50 г;
кабачки – 25 г;
помидоры – 10 г;
яблоки – 50 г;
петрушка – 10 г;
репчатый лук – 30 г;
томат-паста – 20 г;
свиное сало – 20 г;
сметана – 30 г;
бульон или вода – 750 г;
сахар, соль, уксус.

Борщ с плавленым сыром

Свеклу, морковь, белокочанную капусту и репчатый лук нарезать соломкой, добавить томат-пасту, сливочное масло, залить небольшим количеством воды и тушить 4–5 минут. Тушеные овощи залить горячей водой, добавить нарезанный кусочками плавленый сыр, молотый перец, соль и проварить еще 2–3 минуты.

Подавать со сметаной и зеленым луком.

Состав: *свекла – 4 шт.;*
капуста – 200 г;
морковь – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
масло – 2 ст. л.;
сметана – 4 ст. л.;
перец, соль;
плавленый сыр – 100 г;
зеленый лук – 2 ст. л.;
томат-паста – 1 ст. л.

Борщок

Приготовление бульона. Овощи очистить, нарезать крупными кусками, горох перемыть, сложить все в кастрюлю, залить холодной водой, закрыть крышкой и варить 3 часа, пока бульон не увариться на 2/3 от первоначального объема. Овощи извлечь, отвар процедить и прокипятить еще раз с добавлением соли.

Свеклу, морковь, брюкву, свежую капусту нашинковать, лук мелко нарезать. Сложить в кастрюлю, добавить сахар и припущенный в масле кусочек помидора. Залить небольшим количеством овощного бульона и тушить под крышкой. За 30 минут до окончания варки в борщок добавить очищенный картофель. Когда овощи будут готовы, процедить в борщок оставшийся овощной бульон и добавить заправку из муки, растертой со сметаной и разведенной бульоном. Борщок с заправкой кипятить еще 8–10 минут.

Готовый борщок можно заправить сметаной и подавать с подсушенными гренками из белого хлеба.

Состав: *овощной бульон – 300 мл;*
свекла – 100 г;
капуста – 50 г;
морковь – 30 г;
лук – 10 г;
горох – 10 г;
картофель – 50 г;
брюква – 10 г;
помидор (кусочек) – 5 г;
сливочное масло – 1 ч. л.;
мука – 1/2 ч. л.;
укроп, сахар, соль.

Борщ с ушками

Борщ готовится на грибном бульоне как обычно, т. е. со свеклой и капустой или свекольной ботвой, зеленью. Для приготовления ушек замешать крутое тесто, раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Разрезать на полоски шириной 3–4 см, которые нарезать в виде ромбов. Противоположные концы ромбов соединить и защипать. Приготовленные полуфабрикаты выпечь в духовом шкафу на противне, смазанном жиром. Ушки подавать к бульону на пирожковой тарелке.

Из рассыпчатой гречневой каши сделать начинку с прожаренным луком. Ушки запечь, опустить в борщ. Подавать на стол со сметаной и зеленью.

Состав для ушек: *пшеничная мука – 100 г;*
яйцо – 1 шт.;
кислое молоко – 50 г;
сахар, сода.

Борщ с фасолью

Порубить капусту, остальные овощи порезать ломтиками. Перебрать и помыть фасоль, залить ее холодной водой и варить на слабом огне до готовности.

Опустить в кипящий бульон капусту, коренья и варить 15 минут, добавить тушеную с томатом свеклу, нарезанную ломтиками, соль, специи, фасоль, отвар свеклы и довести все до готовности. После того как борщ будет готов, добавить по вкусу сахарный песок, уксус, чеснок.

Такой борщ можно готовить на грибном бульоне, овощных отварах, с копчеными гусями или утками.

Состав: *свекла – 160 г;*
свежая капуста – 80 г или квашеная – 60 г;
фасоль – 40 г;
морковь – 40 г;
петрушка (корень) – 10 г;
репчатый лук – 40 г;
томат-паста – 30 г;
жир – 20 г;
чеснок – 1 долька;
сахарный песок – 6 г;
3 %-ный уксус – 15 г;
бульон или вода – 800 г;
соль, специи.

Борщ с мидиями

Варено-мороженые мидии разморозить в холодной воде или на воздухе, тщательно промыть. Затем залить холодной водой, довести до кипения, добавить соль, коренья, репчатый лук и варить при слабом кипении 10 минут. Отваренные мидии вынуть, нарезать и обжарить с луком.

Капусту, картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, опустить в кипящий бульон, оставшийся после отваривания мидий. За 10 минут до окончания варки добавить тушеную свеклу с томатом, пассерованные овощи, подготовленные мидии и заправить солью, уксусом и сахаром.

Подать борщ со сметаной и зеленью.

Состав: *мороженые мидии – 100 г;*
свекла – 160 г;
свежая капуста – 80 г;
морковь – 40 г;
петрушка (корень) – 10 г;
репчатый лук – 40 г;
томат-паста – 30 г;
жир – 20 г;
сахарный песок – 10 г;
3 %-ный уксус – 15 г;
вода – 800 г;
картофель – 80 г;
соль, сметана, зелень.

Борщ с кальмарами

Замороженное мясо кальмаров разморозить, удалить поверхностную пленку, тщательно промыть и варить в подсоленной воде при слабом кипении 5 минут. Затем охладить, нарезать кубиками и обжарить с мелко нарезанным луком и шпиком. Далее борщ готовят, как сказано в рецепте русского борща. Кальмары следует заложить в кастрюлю за 10 минут до окончания варки.

При подаче заправить борщ зеленью, сметаной и растертым чесноком.

Состав: *кальмары – 150 г;*
свежая капуста – 80 г;
свекла – 160 г;
картофель – 80 г;
морковь – 40 г;
петрушка (корень) – 10 г;
репчатый лук – 40 г;
томат-паста – 30 г;
чеснок – 4 г;
свиное сало – 10 г;
3 %-ный уксус – 16 г;
сахарный песок;
вода – 800 г;
соль.

Борщ киевский

Залить мясо свекольным квасом с водой и сварить бульон. Нарезать овощи соломкой, картофель – дольками. Потушить свеклу с мелко нарезанной бараньей грудинкой и томатом. Отварить фасоль. Коренья и лук запассеровать.

Поместить в кипящий бульон капусту, картофель, свеклу, тушенную с бараниной, коренья, тушеную фасоль, специи и варить до готовности. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные дольками яблоки и растертый с оставшимся луком чеснок. Заправить борщ сахаром и солью.

Перед подачей положить в тарелку говядину баранью грудинку сметану и зелень.

Состав: *говядина – 30 г;*
баранина (грудинка) – 30 г;
свекла – 120 г;
капуста – 160 г;
картофель – 150 г;
фасоль – 20 г;
морковь – 20 г;
сельдерей – 15 г;
репчатый лук – 30 г;
петрушка (корень) – 16 г;
томат-паста – 40 г;
яблоки – 40 г;
свекольный квас – 150 г;
свиное сало – 150 г;
шпик – 10 г;
бульон или вода – 800 г;
зелень, сметана, чеснок, соль, сахарный песок.

Рассольник мясной

Почки обрезать от пленок и жира, замочить в воде на 6–8 часов, меняя воду, затем отварить 20–30 минут, вынуть, нарезать небольшими ломтиками. Крупу промыть холодной водой, залить кипятком в кастрюле и поставить распариваться 30–45 минут, меняя кипяток. С огурцов срезать кожу, залить ее 1–1,5 стаканами кипятка и прокипятить 10–15 минут на слабом огне, затем кожицу выкинуть. В рассол опустить мякоть огурцов, разрезанных на мелкие дольки, припустить еще 10 минут.

Подготовленные почки положить в 1,5 л кипятка, проварить около 30 минут, добавить нарезанные соломкой коренья (морковь, петрушку, сельдерей), подготовленную крупу, через 10–15 минут – картофель, мелко нарезанный лук и варить на умеренном огне до готовности картофеля. Затем добавить подготовленные огурцы, попробовать бульон на соль, долить, если надо, рассол или подсолить, положить пряности и варить еще 10–15 минут, после чего, если почки готовы, заправить пряной зеленью и варить еще 3 минуты.

При подаче на стол заправить сметаной.

Состав: *почки – 250–300 г;*
соленые огурцы – 3 шт.;
огуречный рассол – 0,5 стакана;
картофель – 2–3 шт.;
морковь – 1 шт.;
лук –1 шт.;
перловая крупа – 2 ст. л.;
укроп – 1 пучок;
сметана – 0,5 стакана;
петрушка и сельдерей (корень и зелень);
лавровый лист – 2 шт.;
черный перец – 6 горошин;
душистый перец – 2 горошины.

Рассольник домашний

Рассольник домашний готовят на мясном бульоне либо на овощном отваре.

Коренья и лук нашинковать и запассеровать. Нарезать соломкой белокочанную капусту, картофель и соленые огурцы. Далее рассольник готовят, как указано в предыдущем рецепте. За 5 минут до окончания варки добавить специи, соль и заправить огуречным рассолом.

Можно подать с клецками.

Состав: *свежая капуста – 80 г;*
картофель – 180 г;
морковь – 40 г;
петрушка (корень) – 60 г;
сельдерей (корень) – 20 г;
репчатый лук – 40 г;
лук-порей – 40 г;
соленые огурцы – 60 г;
столовый маргарин – 20 г;
мясной бульон или вода – 750 г;
огуречный рассол, специи, соль.

Рассольник дальневосточный

Картофель и коренья порезать брусочками, лук нашинковать. Огурцы, нарезанные брусочками, припустить, предварительно удалив грубую кожицу и семена. Отварить морскую капусту, охладить ее, нарезать соломкой и запассеровать вместе с кореньями и луком. Далее рассольник готовят, как указано в основном рецепте.

Состав: *отварная морская капуста – 100 г;*
картофель – 180 г;
петрушка (корень) – 60 г;
репчатый лук – 40 г;
соленые огурцы – 60 г;
столовый маргарин – 20 г;
бульон или вода – 750 г.

Суп с цветной капустой

Сварить мясной бульон. Цветную капусту разобрать на отдельные кочешки (если кочешки крупные, то разрезать их на 2–4 части), морковь нарезать кружочками и все положить в процеженный бульон; затем добавить сельдерей, соль и варить на слабом огне 20–30 минут. За 2–3 минуты до окончания варки стебли сельдерея вынуть и посыпать суп мелко нарезанной зеленью петрушки. В суп в начале варки можно добавить 1,5–2 столовые ложки риса.

К супу подать пирожки или пирог с начинкой из говядины или ливера.

Состав: *цветная капуста – 2 головки (средние);*
морковь – 1 шт.;
сельдерей – 1 стебель;
петрушка – 1–2 пучка.

Суп с брюссельской капустой

Очищенную брюссельскую капусту опустить на 2 минуты в кипящую воду, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, переложить капусту в суповую кастрюлю с растопленным маслом и слегка поджарить.

Залить капусту 6–7 стаканами грибного бульона (или горячей воды), добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, посолить и варить на слабом огне 20–30 минут. При подаче на стол в суп положить сметану.

Состав: *брюссельская капуста – 600 г;*
картофель – 3–4 шт.;
сливочное масло – 2 ст. л.;
сметана – 0,5 стакана.

Овощной суп

Овощи очистить, мелко нарезать, посыпать солью и сахаром и слегка обжарить. Обжаренные овощи положить в кастрюлю, залить мясным бульоном, поставить на огонь, варить. Когда овощи будут готовы, протереть их через сито. Дно другой посуды выложить ломтиками шпика и слегка обжарить; влить приготовленный суп, положить в него слегка обжаренные ломтики хлеба, посыпать сверху тертым сыром и поставить ненадолго в духовку. К столу суп подать в той же посуде.

Состав: *белокочанная капуста – 400 г;*
морковь – 4 шт.;
корень сельдерея – 0,5 шт.;
зеленый лук (только головки и белая часть стебля) – 3 шт.;
лук – 2 шт.;
картофель – 4 шт.;
жир – 50 г;
шпик – 80–100 г;
хлеб – 2–3 ломтика;
мясной бульон – 1,5 л;
тертый твердый сыр – 2–3 ст. л.;
соль – 0,5 ч. л.;
сахар – 0,5 ч. л.

Мясной суп с овощами

Мясо нарезать небольшими кубиками, лук измельчить, остальные овощи мелко порубить.

Лук запассеровать в масле, добавить мясо и обжарить. Долить немного воды и тушить почти до готовности. Затем положить все овощи, долить воды и доварить суп. Сняв с огня, всыпать зелень петрушки.

Состав: *говядина (или нежирная свинина) – 300 г;*
сливочное масло– 50 г;
лук – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
петрушка и сельдерей – по 0,5 корня;
капуста – четверть кочана;
картофель – 2 шт.;
помидоры – 3 шт. или томат-паста – 1 ст. л.;
зелень петрушки.

Суп из баранины

Мясо нарезать небольшими кусками, капусту – соломкой, морковь и петрушку – кубиками. Помидоры обдать кипятком и очистить от кожуры.

Мясо отварить в 0,5 л подсоленной воды до полуготовности, добавить морковь, петрушку, капусту, через 10 минут после этого положить мелко нарезанные помидоры и перец, долить примерно 0,5 л горячей воды, еще немного поварить и снять с огня.

Состав: *баранина – 300 г;*
морковь – 1 шт.;
петрушка – 1 корень;
капуста – четверть кочана;
помидоры – 500 г;
сладкий болгарский перец – 1 стручок.

Овощной суп по-испански

Мелко нарубить лук и чеснок и обжарить в растительном масле, добавить помидоры и слегка потушить. Капусту мелко нарезать, посолить, поперчить и отварить в небольшом количестве воды. Окорок нарезать кубиками, слегка обжарить и добавить к овощам. Слегка подрумянить на огне ломтики хлеба и залить их супом.

Состав: *окорок – 150 г;*

лук – 2 шт. или молодой зеленый лук – 2 стебля;

чеснок – 1 долька;

белокочанная капуста или другие овощи (шпинат, зеленый горошек и т. д.) – 500 г;

помидоры – 200 г;

соль, перец;

черный черствый хлеб – 4 ломтика;

маргарин или растительное масло – 2 ст. л.

Суп летний

Капусту нашинковать, залить горячей подсоленной водой и варить, прибавив натертую на крупной терке морковь. Доведя капусту до мягкости, добавить нарезанный кубиками картофель. Обжарить мелко нарезанный шпик и положить в суп. Готовый суп заправить рублеными яйцами и столовым уксусом, посыпать перцем.

Состав: *капуста – 1 небольшой кочан;*
морковь – 2–3 шт.;
картофель – 2–3 шт.;
шпик – 50 г;
яйца – 2 шт.;
3 %-ный уксус – 3 ст. л.;
соль, перец.

Суп крестьянский

Капусту нарезать квадратиками, репу – кубиками, репчатый лук – полукольцами. В кипящий бульон поместить нарезанную капусту картофель, нарезанный кубиками, репу, предварительно обжаренные коренья и варить 20–25 минут. За 5–10 минут до окончания варки можно положить нарезанные кубиками помидоры и специи, зелень.

Состав: *капуста – 100 г;*
картофель – 145 г;
репчатый лук – 25 г;
морковь – 15 г;
репа – 20 г;
помидоры –35 г;
топленое сало – 10 г;
растительное масло – 20 г;
сметана – 20 г;
соль, перец.

Суп крестьянский с крупой

Хорошо промытую перловую, ячневую, овсяную, пшеничную крупу сварить до полуготовности, затем заложить в кипящий бульон или воду, добавить капусту, нарезанную шашками, картофель и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить заранее запассерованные овощи и помидоры или томат-пасту.

Крупу рисовую и пшено закладывают в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья «Геркулес» – за 15–20 минут до окончания варки супа. Суп можно готовить без томат-пасты и помидоров.

Подать со сметаной.

Состав: *свежая капуста – 160 г;*

картофель – 80 г;

крупа (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) или пшено – 40 г;

овсяные хлопья «Геркулес» – 35 г;

репа – 30 г;

морковь – 20 г;

петрушка (корень) – 10 г;

репчатый лук – 40 г;

томат-паста – 20 г или свежие помидоры – 40 г;

жир или растительное масло – 20 г;

бульон или вода – 750–800 г;

сметана.

Суп из квашеной капусты с колбасой

Капусту сварить в воде со специями. Муку поджарить в масле до золотистого цвета, положить в суп, тщательно перемешать и еще немного поварить. Колбасу слегка обжарить с тмином в сале, предварительно нарезав кубиками, смешать со сметаной и томат-пастой и положить в суп. Варить еще 5 минут. В конце добавить по вкусу сахар и соль.

Состав: *квашеная капуста – 200 г;*
мука – 1 ст. л. (с верхом);
томат-паста – 1 ст. л.;
сливочное масло – 25 г;
вареная колбаса или сосиски – 100 г;
сметана – 200 мл;
сахар – 1 ч. л.;
лавровый лист;
черный перец – 3–4 горошины; тмин,
уксус, соль;
топленое сало – 1 ст. л.;
вода – 1л.

Бульон из зеленых овощей

Молодой зеленый горошек, шпинат, листья салата и капусты (капусту предварительно обварить кипятком) опустить в кастрюлю с кипятком и варить на медленном огне 1,5 часа. Затем бульон снять с огня, процедить, посолить и еще раз прогреть (2–3 минуты).

Состав: *зеленый горошек – 120 г;*
капуста – 120 г;
шпинат – 120 г;
листья салата – 120 г;
вода – 1 л;
сахар, соль.

Овощной бульон с белковым омлетом (лечебное питание)

Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подсоленной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить.

Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков.

Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Состав: *картофель – 100 г;*
морковь – 30 г;
петрушка (корень) – 20 г;
капустная кочерыжка – 50 г;
петрушка (зелень) – 5 г;
яичный белок – 1 шт.;
молоко – 10 г;
сметана – 20 г;
масло сливочное – 5 г.

Суп-пюре из цветной капусты (1 вариант) (лечебное питание)

Отобрать четвертую часть мелких кочешков цветной капусты для гарнира и отдельно сварить их в подсоленной воде. Остальную капусту, а также очищенный и промытый картофель, нарезанный ломтиками, сложить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды, посолить и поставить варить на 25–30 минут. Все это протереть сквозь сито и развести горячим молоком. При подаче на стол суп заправить сливками или сливочным маслом, перемешать и положить отваренные кочешки капусты. Отдельно подать гренки. Вместо свежей можно взять консервированную цветную капусту. В этом случае срок варки супа сокращается на 10–15 минут.

Суп-пюре можно приготовить также из белокочанной капусты. Ее надо очистить, вымыть и поставить варить; через 15–20 минут положить картофель, сварить его и дальше готовить суп, как указано выше.

Состав: *цветная капуста – 600 г или белокочанная – 750 г;*
картофель – 500 г;
масло – 3 ст. л.;
молоко – 2 стакана.

Суп-пюре из цветной капусты (2 вариант) (лечебное питание)

Картофель и капусту нарезать на куски, залить водой (300 г), а затем добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть сквозь сито. Промытый рис положить в кипящую воду (200 г) и варить в течение часа, после чего протереть, соединить с супом, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей к столу положить масло (куском).

Состав: *капуста цветная – 100 г;*
картофель – 100 г;
рис – 20 г;
молоко – 100 г;
масло сливочное – 10 г;
вода – 500 г.

Суп-пюре из цветной капусты с картофелем

Перебранную и промытую цветную капусту отварить в небольшом количестве воды, протереть вместе с отваром, добавить белый соус, соль и довести до кипения. Суп заправить сметаной и сливочным маслом, посыпать зеленью.

К супу можно подать гренки из белого хлеба.

Состав: *цветная капуста – 200 г;*
масло – 40 г;
мука – 40 г;
сметана – 60 г;
отвар – 800 г;
зелень– 10 г;
соль.

Суп-пюре из цветной капусты и кабачков

У цветной капусты удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошо промыть. Кабачок вымыть, очистить и нарезать мелкими кусочками. Капусту и кабачок сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности. Затем отвар слить в отдельную посуду, а овощи в горячем виде протереть через сито. В пюре добавить отвар и соль, хорошо размешать и довести до кипения. Готовый суп-пюре заправить сливочным маслом, растертым с желтком сваренного вкрутую яйца.

Состав: *цветная капуста – 150 г;*
кабачок – 150 г;
желток – 1 шт.;
масло сливочное – 1 ч. л.

Суп-пюре по-фламандски

Пюре из брюссельской капусты и картофельное пюре соединить и развести бульоном. Заправить сливками и яичными желтками, добавить сливочное масло. Отдельно подать к супу гренки, поджаренные на масле.

Состав: *пюре из капусты – 300 г;*
пюре из картофеля – 300 г;
бульон – 1 л;
сливки – 100 г;
яйцо – 2 шт.;
сливочное масло – 50 г;
белый хлеб – 150 г.

Суп-слоенка овощной

Налить на дно гусятницы подсолнечное масло, обжарить в нем до золотистого цвета лук, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не перемешивать. Следующий слой – шинкованная свежая капуста с солью. Затем – сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх – нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой – 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь. Приготовить приправу. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся в масле до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения.

Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить бульоном, добавить сметану, посыпать рубленой зеленью.

Состав: *подсолнечное масло – 200 г;*
лук – 1 шт.;
помидоры – 6 шт.;
капуста – 0,5 кочана;
сладкий перец – 4 шт.;
картофель – 3–4 шт.;
кабачки – 2 шт.;
морковь – 1 шт.;
подсолнечное масло – 2 ст. л.;
лавровый лист, перец, соль.

Капустный суп

Нарезанную соломкой капусту потушить с тмином в кастрюле под крышкой, добавив немного воды, затем залить бульоном или водой и варить до готовности капусты. Отдельно на сковороде приготовить масляно-мучную заправку из поджаренной на масле муки, разбавить ее водой, влить в суп, довести до кипения, по вкусу положить уксус и сахар (вкус должен быть кисловато-сладковатым), выключить огонь и всыпать зелень. Перед концом варки можно добавить 10 г тертого твердого сыра либо томат-пасты.

Состав: *капуста – 100 г;*

бульон или вода – 750 мл;

щепотка тмина или других специй (имбирь, мускатный орех тертый, черный перец молотый, сладкий болгарский перец молотый);

столовый уксус – 1–2 ст. л.;

сахар – 0,5 ч. л.;

сливочное масло – 20 г;

мука – 1 ст. л.;

зелень петрушки и лука.

Суп из капусты и сельдерея

Капусту нашинковать, залить бульоном и варить 10 минут. Корни сельдерея промыть и натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать полукольцами, затем смешать и обжарить. Добавить муку и продолжить обжаривание. Наконец развести пассеровку бульоном и проварить 10 минут.

Сметану и желток развести холодным бульоном и добавить в суп. При подаче заправить тертым сыром и солью.

Состав: *сельдерей (корень) – 1 шт.;*
капуста – 100 г;
лук – 1 шт.;
мука – 15 г;
мясной бульон – 1 л;
сметана – 75 г;
яичный желток – 1 шт.;
сливочное масло – 20 г;
сыр – 30 г;
соль.

Суп из савойской капусты

Нарезать дольками морковь, репу, петрушку, сельдерей. Репу бланшировать в кипятке 2–3 минуты, мелкий репчатый лук оставить целыми головками, лук-порей разрезать на кусочки, савойскую капусту нарезать дольками или порубить и также погрузить на 2–3 минуты в кипяток.

Подготовленные овощи заложить в посуду с толстым дном в виде отдельных букетов, выровнять и залить прозрачным мясным бульоном с жиром так, чтобы овощи только были им покрыты. Затем добавить специи (лавровый лист, перец горошком, гвоздику) и довести до кипения.

Далее запечь овощи в духовке. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона помидоры, нарезанные дольками. При подаче положить в суп мясо, овощи букетами и помидоры.

Состав: *савойская капуста – 160 г;*
морковь – 60 г;
репа – 60 г;
петрушка – 40 г;
сельдерей – 20 г;
репчатый лук – 40 г;
лук-порей – 30 г;
свежие помидоры – 60 г;
специи;
бульон или вода – 750 г;
мясо по выбору.

Грибной суп с овощами

Подготовленные грибы мелко нарезать и тушить в небольшом количестве масла вместе с нарезанным луком, сельдереем и морковью до полной готовности. Картофель и капусту опустить в кипящую воду, отварить до полумягкости, затем добавить тушеные грибы и приправы, все варить еще 10 минут. Незадолго до окончания варки положить нарезанный тонкими ломтиками огурец.

При подаче на стол суп заправить зеленью.

Состав: *свежие грибы – 250 г или сушеные – 30–40 г;*
вода – 1 л;
лук – 1 шт.;
сельдерей – 1 корень;
морковь – 1 шт.;
свежая капуста – 1/4 небольшого вилка;
картофель – 4–5 шт.;
растительное масло, соль, перец;
соленый огурец – 1/4 шт.;
зелень.

Летний грибной суп

Разогреть в кастрюле масло, добавить нарезанные соломкой коренья, лук – кубиками, покрошенные грибы и тушить в кастрюле, накрытой крышкой, около 5 минут. Затем влить 250 мл воды, положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, варить около 10 минут. На сковороде разогреть сало, всыпать муку, поджарить до золотистого цвета, все влить в горячую воду и тщательно перемешать, чтобы не образовалось комков. Добавить толченый тмин, мелко нарезанную капусту, соль.

Когда капуста сварится, положить растертый с солью чеснок и майоран.

Состав: *свежие грибы – 300 г;*
морковь – 1 шт.;
петрушка – 1 корень;
сельдерей – 0,5 корня;
лук – 1 шт.;
сливочное масло – 50 г;
молодой картофель 300 г;
вода – 1,5–2 л;
капуста – 0,25 кочана;
тмин – 0,5 ч. л.;
чеснок – 2 зубчика;
щепотка майорана, соль;
свиное сало – 40 г;
мука – 2 ст. л.

Суп из квашеной капусты с грибами

Грибы варить 20 минут в 1 л воды. Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с грибами, добавить тмин, немного соли и варить до мягкости. Капусту сварить отдельно в небольшом количестве воды. Когда капуста станет мягкой, положить ее в суп. Муку размешать в сметане с яйцом, влить в кипящий суп и добавить масло. Можно посыпать измельченной зеленью петрушки.

Состав: *картофель – 150 г;*
квашеная капуста – 200 г;
мука – 1 ст. л.;
сметана – 200 мл;
яйцо – 1 шт.;
сушеные грибы – 2 ст. л.;
черный перец – 4–5 горошин;
тмин, соль;
вода – 1–1,5 л;
сливочное масло –25 г.

Суп грибной с кольраби

Очищенные грибы ошпарить кипятком, нарезать соломкой и обжарить в жире вместе с нарезанным луком. В кипящую воду опустить грибы, нарезанные соломкой овощи и варить до готовности. При подаче на стол в тарелки добавить сметану, зелень лука, укропа или петрушки.

Состав: *свежие грибы (белые, шампиньоны, рыжики) – 200 г;*
лук – 1 шт.;
жир – 2 ст. л.;
петрушка – 1 корень;
морковь – 1 шт.;
кольраби – 1 небольшой кочан;
картофель – 3–4 шт.;
зеленый лук, зелень петрушки или укропа.

Суп-рагу с грибами

Разогреть 60 г сливочного масла с двумя столовыми ложками муки, подлить немного холодного бульона, перемешать, чтобы не было комков, затем влить остальной бульон и кипятить 15 минут. Добавить разобранную на соцветия цветную капусту, очищенные и нарезанные небольшими кусочками грибы, горошек, нарезанное кубиками мясо, перец, соль и варить еще около 15 минут. Перед подачей в тарелки положить сваренные в подсоленной воде клецки.

Приготовление клецок. Мелко нарезать лук и зелень петрушки, запассеровать в масле. Белый хлеб нарезать очень маленькими кубиками, положить в миску, добавить лук и петрушку. Отдельно в чашке разболтать молоко с яйцом, влить в миску, всыпать соль, манную крупу, сухари, хорошо перемешать. Сформировать из полученного фарша маленькие шарики, опустить их в кипящую воду и варить 5 минут.

Состав: *мясной бульон или вода – 1,5 л;*
цветная капуста – 120 г;
свежие грибы (шампиньоны или белые) – 100 г;
сливочное масло – 20 г;
вареный или консервированный горошек – 60 г;
вареное мясо (говядина, куриное мясо) – 150 г;
немного черного молотого перца, соль;
для масляно-мучной заправки: *сливочное масло – 60 г;*
мука – 2 ст. л.;
для клецок: *сливочное масло – 25 г;*
лук – 0,5 шт.;
нарезанная зелень петрушки – 0,5 ч. л.;
белый хлеб – 2–3 ломтика;
яйцо – 1 шт.;
молоко – 50 мл;
манная крупа – 20 г;
молотые сухари – 30 г;
соль.

Бигос

Лук нарезать и слегка обжарить в кастрюле, добавив жир. Затем добавить свинину и тушить до полуготовности, после чего вынуть мясо и нарезать его кубиками. Капусту мелко порубить, слегка посолить, положить в кипящую воду и отварить. Добавить в капусту телятину и тушить под крышкой. В третью кастрюлю положить кислую капусту, добавить грибы, лавровый лист и залить холодной водой, закрыть крышкой и варить на слабом огне. Когда мясо будет наполовину готово, все продукты сложить в одну кастрюлю, добавить мелко нарезанную колбасу, сливовое повидло, поперчить и посолить. Все хорошо перемешать и варить на слабом огне до готовности мяса. Бигос не должен быть слишком жидким, поэтому надо дать выкипеть избыточному количеству жидкости. Затем блюдо нужно снять с огня, добавить вино и все хорошо перемешать. В бигос можно добавить кусочки любого мяса; чем больше сортов мяса будет использовано для приготовления бигоса, тем он будет вкуснее.

Состав: *кислая капуста – 750 г;*
белокочанная капуста – 750 г;
свинина – 400 г;
телятина без костей – 200 г;
копченая колбаса 200 г;
маргарин – 1–2 ст. л.;
соль, перец;
лавровый лист – 2 шт.;
сушеные грибы – 30 г;
лук – 1 шт.;
сливовое повидло – 2 ст. л.;
вино – 0,5 стакана.

Бигос грибной

Мелко нашинковать свежую капусту Свежие грибы очистить, промыть и положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Добавить капусту, столовую ложку поджаренной до золотистого цвета муки, мелко нарезанный корень петрушки или сельдерея, жир, томат-пасту, слегка обжаренный лук. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить на слабый огонь. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист, перец и соль.

Для бигоса можно использовать квашеную капусту и сушеные грибы. Квашеную капусту надо тщательно промыть для удаления излишней кислоты, сухие грибы предварительно замочить на 3–4 часа.

Состав: *свежие грибы – 500 г или сушеные – 50 г;*
капуста – 500–600 г;
петрушка (корень) или сельдерей (корень) – 1 шт.;
томат-паста – 2–3 ст. л.;
лавровый лист – 2–3 шт.;
соль, перец.

Олья подрига

Мясо и шпик залить 2 л холодной воды и поставить на огонь. Через 30 минут добавить замоченный с ночи горошек и специи. Когда мясо будет почти совсем готово, добавить очищенные и мелко порезанные морковь, картофель, лук, чеснок и нарезанную тонкими полосками капусту. Через 10 минут добавить нарезанные помидоры. Варить все вместе до готовности. Затем мясо вынуть, отделить от костей. Колбасу нарезать ломтиками, добавить к овощам и дать супу еще раз закипеть. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки или тертым сыром.

Состав: *говядина с костью – 250 г;*
свинина – 150 г;
телятина или баранина – 150 г;
шпик – 150 г;
копченая колбаса – 200 г;
зеленый горошек – 150 г;
савойская капуста – 0,5 кочана;
морковь – 350 г;
картофель – 4 шт.;
небольшой корень сельдерея – 0,5 шт.;
лук – 2 шт.;
чеснок – 1 долька;
помидоры – 2–3 шт.;
черный перец – 5–6 горошин;
лавровый лист, соль;
нарубленная зелень петрушки или тертый сыр.

Сапсо

Мясо мелко порезать, добавить лук, сахар, соль, перец и оставить на один час. Если сока выделится недостаточно и мясо покажется сухим, добавить воды и потушить мясо 10 минут. Морковь нарезать тонкими полосками и прибавить к мясу, через 5 минут добавить капусту, затем лук и опять воду, чтобы все овощи были ею покрыты, и варить до мягкости. Саго залить холодной водой и варить отдельно. Суп заварить мукой, приправить солью и перцем, дать закипеть. Саго должно быть рассыпчатым. По желанию можно прибавить сливочное масло.

Подавать сапсо в горячем виде.

Состав: *белокочанная капуста – 500 г;*
зеленый лук – 3–4 стебелька;
говядина или свинина – 250 г;
морковь средней величины – 3 шт.;
саго – 50 г;
чеснок – 1 долька;
сахар – 2 ч. л.;
щепотка перца;
мука пшеничная или маисовая.

Суп молочный с цветной капустой

Очищенный картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, соцветие и листья цветной капусты мелко нарубить, перец порезать соломкой. Овощи залить водой, довести до кипения, варить 5–6 минут, добавить молоко, соль, довести до кипения, снять с огня и настаивать 8–10 минут без нагревания.

При подаче заправить майонезом.

Состав: *цветная капуста – 1 кочан с листьями;*
лук – 1 шт.;
перец сладкий стручковый – 1 шт.;
картофель – 2 шт.;
морковь – 1 шт.;
молоко – 1 л;
вода – 1 л;
соль;
майонез – 1 ст. л.

Суп молочный с овощами и макаронами

Коренья и картофель нарезать ломтиками, капусту нарезать мелкими шашками, лук пошинковать, шпинат или салат мелко нарезать. Капусту предварительно бланшировать. Овощи заложить в горячую воду и отварить 20–30 минут при слабом кипении. Макаронные изделия отварить отдельно. За 3–5 минут до готовности овощей добавить макаронные изделия, шпинат или салат, соль.

Молоко вскипятить отдельно. При подаче в тарелку положить овощи, масло и залить молоком.

Состав: *молоко – 700 г;*
вода – 100 г;
морковь – 40 г;
репа – 30 г;
картофель – 80 г;
белокочанная капуста – 100 г;
сельдерей – 10 г;
лук-порей – 40 г;
шпинат или салат – 20 г;
макаронные изделия – 20 г; соль;
сливочное масло – 10 г.

Капустник

Мясо и грибы залить 1,25 л воды и варить до готовности. Незадолго до готовности добавить мелко порезанную суповую зелень. Квашеную капусту мелко порубить, залить небольшим количеством воды и тушить до мягкости. Мясной бульон процедить через сито и залить им капусту. Шпик нарезать кубиками. Мелко нарубить лук и слегка подрумянить его на сковороде, добавить муку и обжарить вместе с луком. Полученную мучную заправку влить в суп. Грибы нарезать узкими полосками и положить в суп. Капустник едят с отварным картофелем, посыпанным слегка подрумяненными кубиками шпика.

Состав: *копченое мясо или свинина – 300 г;*
зелень – 1 пучок;
сушеные грибы – 2–3 ст. л.;
квашеная капуста – 300 г;
лук – 1 шт.;
соль;
маргарин или мелко нарубленный шпик – 1 ст. л.;
вода – 1,25 л;
мука – 1 ст. л.

Капустник с грибами

Приготовить грибной бульон. Вареные грибы пошинковать. Потушить отдельно квашеную капусту 15–20 минут. Пошинковать и запассеровать репчатый лук, морковь и сельдерей. Сварить до полуготовности в грибном бульоне нарезанный брусочками картофель. Добавить тушеную капусту, вареные шинкованные грибы, пассерованные овощи и варить до готовности. В конце варки добавить соль, специи, перец. Подавая, заправить сметаной.

Состав: *сушеные грибы – 15 г;*
жир – 20 г;
картофель – 200 г;
квашеная капуста – 160 г;
репчатый лук – 40 г;
морковь – 40 г;
сельдерей – 20 г;
вода – 850 г;
сахар, перец, соль.

Капустник кубанский

Нарезанный ломтиками картофель сварить вместе с хорошо промытым пшеном. Квашеную капусту промыть, мелко нарубить и добавить в кастрюлю, где варится картофель. Туда же добавить пассерованный лук и томат. Довести до готовности, посолить, поперчить, положить растертый чеснок (2–3 дольки) и рубленую зелень петрушки и укропа.

Подавая на стол, заправить сметаной.

Состав: *квашеная капуста – 200 г;*
картофель – 2 шт.;
пшено – четверть стакана;
томат-пюре – 1 ч. л.;
растительное масло – 1 ст. л.;
сметана – 4 ч. л.;
чеснок, зелень.

Похлебка из свежих огурцов и капусты

Белокочанную капусту и огурцы нарезать соломкой, кочерыжку натереть на крупной терке. Смесь залить кипящей соленой водой, довести до кипения, добавить маргарин и рубленую зелень.

Состав: *свежие огурцы – 3 шт.;*
капуста – 100 г;
рубленая зелень – 2 ст. л.;
соль.

Похлебка из капусты кольраби

Кольраби и морковь очистить, промыть и натереть на крупной терке. Лук очистить и нарезать полукольцами.

Подготовленные овощи заложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5 минут и настоять без нагревания при закрытой крышке 10–12 минут. Перед подачей заправить сметаной.

Состав: *кольраби – 3 шт. средней величины;*
морковь – 1 шт.;
лук – 1 шт.;
вода – 1 л;
сметана – 3 ст. л.;
соль.

Похлебка из отвара цветной капусты

Соцветия капусты мелко порубить, листья нарезать соломкой, а кочерыжку натереть на крупной терке. Картофель очистить и нарезать кружочками, лук – полукольцами. Овощи уложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, варить 5–6 минут и настаивать 5–10 минут. В готовую похлебку добавить сметану и соль.

Состав: *рубленая цветная капуста – 2 стакана;*
вода – 1,5 л;
картофель – 2 шт. средней величины;
лук – 1 шт.;
сметана – 3 ст. л.; соль.

Окрошка с репой

Вареные и охлажденные репу, цветную капусту, морковь, а также свежие огурцы нарезать мелкими кубиками.

Зеленый лук мелко нарезать и размять ложкой, добавив соли, чтобы он сделался мягким и дал сок. Сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков, белки нарубить мелкими кусочками, а желтки растереть с горчицей. Растертый зеленый лук соединить с растертыми желтками, сметаной, сахаром, солью, все это смешать, развести квасом, положить нарезанные репу, морковь и цветную капусту. При подаче на стол положить в окрошку нарезанную зелень.

Состав: *репа – 2 шт.;*
хлебный квас – 1 л;
цветная капуста – 1/2 небольшого кочана;
морковь – 1 шт.;
свежие огурцы – 2 шт.;
зеленый лук – 1/3 стакана;
яйцо – 2 шт.;
сметана – 2 ст. л.;
сахар – 1 ч. л.;
соль.

Бульон прозрачный

Из костей приготовить бульон. Готовый бульон охладить до 50–60 °С, ввести в него мясную оттяжку осторожно размешать, добавить подпеченные лук и коренья и варить при слабом кипении до тех пор, пока оттяжка не осядет на дно. Бульон процедить и довести до кипения. Если бульон окажется не очень прозрачен, то его оттягивают белком.

Приготовление оттяжки. Яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, ввести в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

К бульону можно подать различные пирожки, гренки.

Состав: *кости говяжьи – 400 г;*
говядина (котлетное мясо);
морковь – 10 г;
петрушка (корень) или сельдерей (корень) – 1 шт.;
лук репчатый – 10 г;
вода – 1,5 л;
для оттяжки: бульон, яйцо.

Мясной бульон

Помещенное в кастрюлю мясо залить водой (мясо должно быть порыто полностью), поставить на сильный огонь и прикрыть крышкой. После закипания снять всю пену, положить крупно порезанные и обжаренные до золотистого цвета лук, морковь и петрушку, а также пучок зелени: сельдерея, петрушки и лука-порея. Посолить, убавить огонь и варить 2–2,5 часа без кипения. Готовый бульон процедить через салфетку, положенную в дуршлаг, снять с него весь жир, прокипятить бульон.

Состав: *мясо – 800 г;*
лук – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
петрушка – 1 корень;
зелень – 1 пучок;
вода – 3 л;
соль.

Консоме с овощами Бренуаз

В качестве гарнира в бульон прибавить сваренные отдельно и нарезанные кубиками овощи (морковь, сельдерей, лук-порей и капусту).

Состав: *прозрачный бульон – 1,5 л;*
овощи – 250 г.

Бульон с овощами в горшочке

В горшочек положить сырого цыпленка, морковь, репу, нарезанные дольками лук-порей и савойскую капусту, предварительно бланшированную. Горшочек с цыпленком и овощами залить прозрачным бульоном, добавить растопленное сливочное масло, закрыть крышкой и поставить в жарочный шкаф на 35–40 минут.

Состав: *цыпленок – 300 г;*
морковь – 100 г;
репа – 80 г;
лук – 60 г;
савойская капуста – 250 г;
сливочное масло – 20 г;
куриный бульон – 1,5 л.

Бульон с савойской капустой

Приготовить мясной бульон. Коренья и лук нарезать дольками и слегка запассеровать. Капусту нарезать дольками вместе с кочерыжкой и заложить в кипящий бульон, дать закипеть, поместить овощи и отварить до готовности. За 5–10 минут до готовности добавить свежие помидоры, нарезанные дольками.

К супу подать гренки.

Состав: *капуста савойская – 300 г;*
репа – 40 г;
морковь – 40 г;
петрушка (корень) – 20 г;
лук репчатый – 40 г,
помидоры свежие – 50 г,
масло сливочное – 16 г,
бульон мясной или куриный – 800 г.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Вторые горячие блюда подразделяются на собственно блюда (они могут быть мясные, рыбные, грибные, овощные), а также гарниры к ним – из овощей, круп, макаронных изделий. Как уже говорилось выше, капуста – один из самых распространенных и привычных овощей на территории нашей страны. За многие годы люди научились готовить огромное количество блюд, в которых основным продуктом являлась капуста. Она используется как в приготовлении гарниров, так и самостоятельных блюд. Во время культурного обмена с другими народами пополнялись знания, приобретались навыки и в кулинарном мастерстве. Мы познакомились с новыми продуктами и способами их обработки.

Помимо того, что капуста была очень распространена и обладала (как, впрочем, и сейчас) набором необходимых питательных веществ (к тому же ее могли выращивать на собственной земле), она, наряду с картофелем и некоторыми другими овощами, была основным продуктом на постном столе.

Сейчас в запасе опытного кулинара существуют десятки разнообразных рецептов, в которых используется капуста. Это и всевозможные гарниры к мясным, рыбным и грибным блюдам. Это и овощные постные и непостные блюда (такие, как рагу, овощные ассорти, окрошки и т. д.). Это, наконец, собственно капустные блюда (например, капустные шницели, котлеты). Не мыслимы без капусты и голубцы. Одним из известнейших блюд являются русские щи, в которых капуста – главное составляющее. В рецептах многих салатов и закусок, как холодных, так и горячих, используются различные сорта капусты.

Здесь мы привели несколько полезных советов относительно приготовления блюд из овощей вообще, и в частности, из капусты. Для приготовления блюд овощи подвергают различным приемам тепловой обработки – варке, припусканию, жарению, тушению и запеканию.

Пищевая ценность овощных блюд обусловлена высоким содержанием в них витаминов, углеводов и минеральных солей, легко усвояемых и необходимых организму человека.

Содержащиеся в овощах минеральные соли, углеводы и витамин С легко растворяются в воде, поэтому очищенные овощи не рекомендуется оставлять на длительный срок в холодной воде. Для лучшей сохранности витамина С овощи при варке следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении.

Готовые овощные блюда при подаче рекомендуется посыпать

мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

Варить овощи можно в воде или на пару, во втором случае их вкусовые качества сохраняются лучше. Уровень воды должен быть на 1–1,5 см выше уровня овощей. Соль используют из расчета 10 г на 1 л воды.

Для приготовления некоторых тушеных блюд (таких, как овощное рагу) предварительно обжаренные или припущенные овощи тушат с добавлением соуса.

Жарят капусту и другие овощи, как правило, сырыми, в некоторых случаях предварительно отваренными. Их кладут на сковороду с жиром, нагретым до 150–160 °С, и жарят с обеих сторон на плите до образования поджаристой корочки.

Запеченные овощи делят на группы: овощи, запеченные в соусе, запеканки, фаршированные овощи.

Для запекания овощи предварительно варят, припускают, тушат или жарят, а иногда используют сырыми.

Припускают и тушат отдельные виды овощей и их смеси. Очищенные овощи нарезают дольками, соломкой или кубиками.

Овощи, не обладающие качеством легко выделять влагу (свекла, капуста, морковь), припускают или тушат с добавлением жидкости и жира (на 1 кг овощей – 0,2–0,3 л воды или бульона и 20–30 г жира).

Овощной гарнир

Вареные репу, морковь, цветную капусту, зеленую фасоль и картофель, обточенный в виде бочонков, залить слегка растопленным сливочным маслом.

Подавать к мясным блюдам и птице.

Состав: *морковь – 100 г;*
репа – 100 г;
цветная капуста – 200 г;
картофель – 300 г;
зеленая фасоль – 100 г;
сливочное масло – 80 г.

Брюссельский гарнир

Капусту, картофель, вынутый выемкой в форме яиц и обжаренный, и вареную морковь положить букетами. Полить томатным соусом, приготовленным на мясном соке.

Подавать к мясным блюдам.

Состав: *капуста – 400 г;*
картофель – 200 г;
морковь – 150 г;
томатный соус – 200 г.

Венгерский гарнир

Морковь, картофель и зеленую фасоль, припущенные отдельно в масле, цветную капусту, залитую голландским соусом, и зеленый горошек, сваренный и припущенный в масле, расположить букетами вокруг мяса.

Приготовление голландского соуса. В глубокий сотейник влить сырые яичные желтки и холодную воду добавить нарезанное кусочками сливочное масло и варить все это при непрерывном помешивании лопаткой или веничком. Как только смесь слегка загустеет, нагревание прекратить и заправить соус солью и лимонным соком или лимонной кислотой

Состав: *морковь – 150 г;*
картофель – 150 г;
зеленая фасоль – 150 г;
цветная капуста – 150 г;
зеленый горошек – 150 г;
голландский соус – 100 г;
сливочное масло – 60 г;
для соуса: *сливочное масло – 800 г;*
вода – 100 г;
яичные желтки – 12 шт.;
лимон – 2 шт. или лимонная кислота;
соль.

Гарнир «Лорен»

Гарнир состоит из краснокочанной капусты, тушенной с нарезанной лапшой свиной грудинкой, и вареного с солью картофеля, политого слегка растопленным сливочным маслом.

Состав: *краснокочанная капуста – 300 г;*
копченая свиная грудинка – 150 г;
картофель – 400 г;
масло, соль.

Пюре из цветной капусты

Цветную капусту очистить, удалить зеленые листья, разделать на мелкие кочешки и хорошенько промыть. После чего залить небольшим количеством кипятка, закрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности и полного выкипания воды. В горячем виде протереть через сито, добавить горячее молоко, соль и еще раз прокипятить 1–2 минуты. В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Состав: *цветная капуста – 100 г;*
сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л.

Пюре из картофеля и капусты

Головку репчатого лука мелко нарезать, обжарить в масле, добавить свежую нашинкованную капусту, подлить немного кипятка и тушить до мягкости. Добавить отварной растертый в массу картофель, соль. Все взбить. Вкус массы улучшится, если добавить сырые желтки.

Подавать к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо с жареным шпиком.

Состав: *лук – 1 шт.;*
капуста – 500 г;
картофель – 1 кг;
яичные желтки – 3 шт.;
соль по вкусу.

Пюре из сборных овощей (лечебное питание)

Морковь тушить с небольшим количеством молока; остальные овощи отварить, соединить с морковью, пропустить через частую решетку мясорубки и развести горячим молоком и 10 г растопленного масла; затем полученную массу взбить, добавить сахар и подать с маслом (куском).

Пюре можно подать со сваренным в мешочек яйцом.

Состав: *морковь – 60 г;*
цветная капуста – 60 г;
горошек зеленый – 30 г;
бобы зеленые – 35 г;
молоко – 60 г;
сливочное масло – 25 г;
сахар – 5 г.

Пюре из разных овощей

Свежие овощи (морковь, репу, капусту, свеклу) вымыть щеткой, очистить, нашинковать, поставить тушить под крышкой в кастрюле, на дно которой налить немного горячей воды, чтобы овощи тушились паром в собственном соку Тушить овощи нужно, следя за тем, чтобы на дне кастрюли все время была вода (при необходимости доливать кипяток). Для ускорения варки прибавить сахарный песок (1/2 чайной ложки). Довести овощи до полуготовности и прибавить к ним очищенный и нарезанный картофель, после чего тушить до готовности. Горячие овощи протереть через сито, добавить 1/2 стакана горячего молока, немного соли и хорошо взбить, после чего снова поставить на плиту и довести до кипения. В готовое пюре добавить сливочное или растительное масло.

Состав: *овощи разные – 80 г;*
картофель – 20 г;
молоко – 1/2 стакана;
сливочное или растительное масло – 1/3 ч. л.;
сахар – 1/2 ч. л.

Пюре из капустных кочерыжек с яйцами

Кочерыжки белокочанной капусты очистить, нарезать (произвольно) и припустить в молоке до готовности, после чего протереть через сито. Протертые кочерыжки соединить с молочным соусом средней густоты и хорошо перемешать.

При подаче на пюре положить прогретое яйцо, сваренное в мешочек, и полить сливочным маслом.

Состав: *яйцо – 1 шт.;*
капустные кочерыжки – 150 г;
пшеничная мука – 10 г;
сливочное масло – 20 г;
молоко – 30 г;
соль по вкусу.

Овощное рагу (1 вариант)

Овощи очистить и нарезать кубиками. Морковь и репу опустить в кипящую воду посолить, положить сахар и варить на слабом огне. Когда овощи будут наполовину готовы, добавить картофель и зеленый горошек. Лишнюю воду слить (вода должна только покрывать овощи), закрыть кастрюлю крышкой и варить все до готовности. В готовые овощи влить соус бешамель и прокипятить 2–3 минуты. Перед подачей в тарелку можно положить столовую ложку густых сливок или сливочное масло.

Состав: *картофель – 80 г;*
цветная капуста – 50 г;
репа – 50 г;
морковь – 100 г;
зеленый горошек – 30 г;
сахар – 1/2 ч. л.;
соль.

Овощное рагу (2 вариант)

Подготовленные овощи крупно нарезать. Цветную капусту, зеленый горошек, фасоль отварить. Репчатый лук, коренья петрушки, сельдерея и морковь нашинковать, обжарить порознь в растительном масле. Все овощи соединить, приправить солью, перцем, лавровым листом, залить овощным отваром, закрыть крышкой и тушить в духовке 20 минут. Готовое блюдо посыпать истолченным чесноком, на мгновение закрыть крышкой и тотчас открыть, чтобы чеснок не потерял вкус и аромат.

Подавать блюдо горячим, посыпав зеленью.

Состав: *молодой кабачок – 1 шт. (небольшой);*
баклажан – 1 шт.;
сладкий перец – 3 шт.;
цветная капуста – 1 кочан;
репчатый лук – 2 головки;
лук-порей – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
зеленый горошек – 1/2 стакана;
стручковая фасоль – 1/2 стакана;
красные помидоры – 2 шт.;
петрушка (корень) – 1 шт.;
сельдерей (корень) – 1 шт.;
чеснок – 4 дольки;
овощной отвар – 3/4 стакана;
соль, перец по вкусу;
лавровый лист – 1 шт.;
мелко нарезанная зелень укропа и петрушки – 2–3 ст. л.;
растительное масло для жарки – 3–4 ст. л.

Овощное рагу с пшеном

Очищенные картофель и морковь нарезать кубиками и отдельно обжарить. Лук и грибы спассеровать, капусту нарезать шашками и припустить. Из пшена сварить рассыпчатую кашу. Подготовленные овощи и грибы соединить со сметанным соусом, кашей и тушить. Подать в горшочке, полив сливочным маслом и посыпав зеленью.

Состав: *картофель – 80 г;*
морковь – 30 г;
грибы – 30 г;
капуста – 30 г;
лук – 20 г;
масло топленое – 15 г;
крупа пшенная – 16 г;
соус сметанный – 75 г;
масло сливочное (жир) – 10 г;
зелень, соль по вкусу.

Грибное рагу

Грибы потушить в собственном соку или небольшом количестве воды. Шпик нарезать тонкими ломтиками и разогреть в невысокой кастрюле. Обжарить в ней мелко нарезанный лук, морковь и корень петрушки, добавить бульон или горячую воду, положить нарезанную ломтиками брюкву, крупно нарезанную капусту и картофель. Отварить овощи до полуготовности, добавить грибы, соль, перец и тушить еще 5–10 минут.

Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Состав: *свежие грибы – 600 г или консервированные – 300 г;*
шпик – 100 г;
лук – 1 шт.;
морковь – 2–3 шт.;
брюква – 0,5 шт.;
петрушка (корень) или сельдерей (корень) – 1 шт.;
капуста – 200 г;
картофель – 5–6 шт.;
соль, зелень, перец.

Плов из риса с фруктами и овощами

Рис перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду; добавив масло и сахар, довести до кипения и варить до готовности на водяной бане. Готовый рис выложить на сковороду, смешать с промытым изюмом, черносливом, тушеной морковью и вареной цветной капустой, сложить все в кастрюлю, накрыть, крышкой и тушить не менее 1 часа.

Состав: *рис – 50 г;*
изюм – 15 г;
чернослив – 25 г;
морковь – 30 г;
цветная капуста – 40 г;
масло сливочное – 15 г;
вода – 100 г.

Ризото с овощами

Рис залить кипятком (воды в два раза больше объема риса), положить 5 г сливочного масла, посолить и варить до полного поглощения воды рисом. Очищенные петрушку, морковь и лук натереть на терке, цветную капусту разделить на маленькие кочешки, савойскую капусту нашинковать. Все залить водой (полстакана), добавить 5 г масла, посолить и тушить в закрытой кастрюле.

Очищенные грибы порубить, залить 4 столовыми ложками воды, добавить оставшееся масло, посолить и тушить 20 минут.

Приготовление соуса. Из жира и муки приготовить заправку, развести сливками, добавить натертый сыр, сухари, посолить, прокипятить и запустить туда желток.

Рис, грибы и овощи соединить, вымесить с половиной соуса, выложить в форму, полить оставшимся соусом и запечь.

Состав: *рис – 100 г;*

овощи (корень петрушки, савойская капуста, лук-порей, морковь, цветная капуста, зеленый горошек) – 400 г;

сливочное масло – 20 г;

грибы – 100 г или шампиньоны – 50 г;

для соуса: *маргарин – 30 г;*

мука – 20 г;

сливки – 1/2 стакана;

желток – 1 шт.;

толченые сухари – 20 г;

твердый сыр – 30 г.

Каша гречневая с цветной капустой и молоком

Цветную капусту промыть, мелко нарезать и слоем уложить на дно посуды. Сверху положить промытую гречневую крупу, влить молоко, добавить соль, довести все до кипения, варить 5–6 минут, закрыть кастрюлю крышкой, накрыть полотенцем и настаивать без нагревания 10–15 минут. Подавать со сливочным маслом.

Состав: *цветная капуста – 200 г;*
крупа гречневая – 1 стакан;
масло сливочное – 2 ст. л.;
молоко или вода – 0,5 л.

Цимес еврейский

Порезать на куски морковь, репу, брюкву, лук, цветную капусту и отварить в молоке или бульоне. Когда все будет готово, добавить мелкого изюма, соли, немного перца, сахара или меда, толченых пряностей и масла и томить под крышкой полчаса, заправив мукой.

Состав: *морковь – 1 шт.;*
репа – 1 шт.;
брюква – 1 шт.;
цветная капуста – 1 кочан;
лук – 2 шт.;
изюм – 100 г;
масло – 100 г;
соль, сахар или мед, перец.

Запеканка из капусты

Капусту вымыть, нашинковать, уложить в сковороду, добавить 3 столовые ложки растительного масла, соль, и тушить на слабом огне до полуготовности. Зелень петрушки вымыть, сыр натереть на крупной терке. Яйца взбить. Капусту выложить в смазанную оставшимся растительным маслом и посыпанную сухарями форму, залить яйцами, посыпать сыром и поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 5–7 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, украсить веточками петрушки и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 500 г;*
растительное масло – 4 ст. л.;
панировочные сухари – 2 ст. л.;
сыр – 100 г;
яйцо – 2 шт.;
зелень петрушки – 1 пучок;
соль по вкусу.

Мясная запеканка с овощами

Лук нарезать соломкой, запассеровать на сливочном масле, добавить пропущенное через мясорубку мясо, сметану, соль и хорошо размешать. Картофель, морковь, свежую капусту очистить, нарезать и отварить в подсоленной воде. Мясо и овощи уложить слоями в сотейник, залить томатным соусом, посыпать сухарями и запечь в духовке 30–45 минут.

Состав: *говядина – 500 г;*
лук – 2 шт.;
сметана – 2 ст. л.;
картофель – 500 г;
морковь – 3 шт.;
свежая капуста – 500 г;
томатный соус – 1 стакан;
сухари – 1 ст. л.;
масло сливочное – 2–3 ст. л.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с яично-масляным соусом и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и цветную капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Состав: *куриное мясо – 100 г;*
мука пшеничная – 10 г;
молоко – 50 г;
масло сливочное – 15 г;
морковь – 40 г;
капуста цветная – 50 г;
яичный белок – 1 шт.

Запеканка из капусты с макаронными изделиями

Капусту нарезать соломкой, кочерыжку мелко порубить, все перемешать. На дно сухой формы уложить половину капусты, на нее сухие макароны, сверху оставшуюся капусту. Подготовленную смесь залить горячей соленой водой, довести до кипения и запекать 15–20 минут при температуре 200–220 °С.

Яйца смешать с молоком, добавить соль и вылить на поверхность запеканки. Затем снова поместить в духовку на 15–20 минут.

Состав: *белокочанная капуста – 300 г;*
мелко изломанные макароны или рожки – 1 стакан;
вода – 1 стакан;
яйцо – 2 шт.;
молоко – 1 стакан;
соль.

Запеканка из грибов и белокочанной капусты

Очищенную капусту нашинковать и вместе с жидкостью и частью масла потушить до полумягкости. Грибы и лук мелко нарубить и пропарить в оставшейся части масла с солью. Все продукты уложить слоями в форму так, чтобы в нижнем и верхнем слоях была капуста. Сверху залить смесью из муки, воды, соли, тертого мускатного ореха, растительного масла. Запеканка должна пропечься и покрыться румяной корочкой.

Можно использовать соленые огурцы. В смазанную форму положить грибы, на них положить капусту и нарезанные соленые огурцы. Полить соусом: пассерованным в масле луком, мукой, солью и перцем. На стол запеканку подать в горячем виде.

Состав: *белокочанная капуста – 1 кг;*
растительное масло – 50 г;
свежие грибы – 500 г или соленые – 250–300 г;
лук – 1–2 шт.;
вода или отвар – 2 стакана;
соль, мускатный орех, молотые сухари.

Запеканка из грибов с капустой

Грибы отварить и мелко нарезать, мясо нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и обжарить на масле, добавить туда грибы, мясо и обжарить. Капусту нашинковать, добавить масло и тушить до полуготовности. В посуду для запекания положить слой капусты, затем грибы и снова капусту. Грибной отвар смешать с мукой и яйцами, посолить, добавить тертый мускатный орех и залить запеканку.

Сверху посыпать панировочными сухарями или тертым сыром, сбрызнуть сметаной или растопленным маслом и запекать в духовке на умеренном огне до образования поджаристой корочки.

Вместо свежих грибов можно использовать соленые. В этом случае вместо грибного отвара берется кипяченая вода.

Состав: *свежие грибы – 300 г или соленые – 500 г;*
белокочанная капуста – 1 кг;
постное копченое мясо – 100 г;
сливочное масло – 2–4 ст. л.;
лук – 1–2 шт.;
яйцо – 2 шт.;
грибной отвар – 2 стакана;
сметана, сухари или тертый сыр – 2 ст. л.;
мускатный орех, соль.

Запеканка овощная

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного подсоленной воды и припустить до готовности. Откинуть на сито.

Отдельно приготовить соус. Подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить 10 минут.

Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания.

При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Состав: *капуста – 500 г;*
брюква и репа – 300 г;
мука – 30 г;
молоко – 100 мл.

Солянка овощная

Листья свежей капусты нарезать квадратиками, заложить в кастрюлю, добавить топленое масло и потушить. Морковь нарезать ломтиками, лук мелкими кубиками, обжарить их с маслом, мукой и томатом.

Обжаренные овощи соединить с капустой, добавить сахар и довести до готовности. В готовую капусту с овощами добавить соленые грибы, порезанные ломтиками, соленые огурцы (очищенные от кожуры и семян), также нарезанные ломтиками, соль, перец, лавровый лист. Полученную массу осторожно перемешать, прогреть и выложить на порционные сковороды, смазанные жиром. Сверху солянку посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче украсить зеленью, лимоном, маслинами и маринованными фруктами.

Состав: *свежая капуста – 250 г;*
масло сливочное – 25 г;
лук – 40 г;
морковь – 15 г;
соленые огурцы – 70 г;
грибы – 25 г;
сыр – 5 г;
маслины – 20 г;
фрукты – 20 г;
лимон – 10 г;
томат – 20 г;
3 %-ный уксус – 5 г;
мука – 4 г;
соль, перец, сахар, лавровый лист; зелень.

Солянка рыбная жидкая

Свежую или свежепросольную белугу осетрину или вообще крупную рыбу без костей нарезать кусочками, но не очень мелкими. Кислую капусту хорошо отжать и поджарить в кастрюле с небольшим количеством масла; налить воды, прибавить немного пряностей, лук, положить рыбу и дать хорошо кипеть.

Когда все будет готово, подправить мукой и прибавить каперсов, оливок и щепотку перца.

Состав: *рыба – 600 г;*
кислая капуста – 600 г;
масло – 2 ст. л.;
мука – 1 ст. л.;
лук – 4 шт.;
каперсы – 1 ложка;
оливки – 1 ложка;
толченый перец, пряности.

Солянка грибная из свежей капусты

Свежие грибы отварить в подсоленной воде, вынуть из бульона, нарезать ломтиками, слегка обжарить в масле. Свежую капусту нашинковать соломкой, положить в кастрюлю, влить немного грибного бульона, добавить уксус, жир, томат-пасту и тушить, периодически помешивая. Лук, корень петрушки, морковь нарезать соломкой и обжарить в масле, затем положить в капусту, добавить огурцы, очищенные от семян и порезанные соломкой, соль, специи и еще немного потушить.

На смазанную маслом сковороду положить слой тушеной капусты, затем слой грибов, закрыть его еще одним слоем капусты, посыпать сухарями, смешанными с тертым сыром, и запечь в духовке. При подаче на стол полить маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Состав: *грибы – 500 г;*
капуста – 1 кг;
морковь – 1–2 шт.;
петрушка (корень) – 1 шт.;
лук – 3 шт.;
соленые огурцы – 3 шт.;
томат-паста – 3 ст. л.;
жир – 3 ст. л.;
3 %-ный уксус – 3 ч. л.;
сахар – 2 ч. л.;
масло сливочное – 2 ст. л.;
сухари –1–2 ст. л.;
тертый сыр – 1–2 ст. л.;
лимон (ломтик) – 1 шт.;
маслины – 1–2 шт.;
соль, перец, зелень.

Капуста тушеная

Половину небольшого кочана свежей капусты обмыть, разобрать на листья и вырезать кочерыжку Листья мелко порубить и тушить в 1/2 стакана молока, наполовину разведенного водой. Когда капуста станет мягкой, прибавить масло и, помешивая, тонкой струйкой всыпать муку. Размешать до однородности, проварить 5–7 минут и подавать на стол.

Состав: *капуста – 200 г;*
сливочное масло – 1 ч. л.;
молоко – 1/2 стакана;
мука – 1 ч. л.;
соль.

Морковь, тушенная с морской капустой и яблоками

Морковь натереть на терке и, добавив растительное масло и специи, тушить на малом огне до мягкости. В конце тушения добавить отваренную или консервированную морскую капусту, нарезанные дольками очищенные яблоки, изюм. Тушить на малом огне под крышкой до размягчения яблок.

Состав: *морковь – 200 г;*
морская капуста – 50 г;
яблоки – 70 г;
растительное масло – 30 г;
изюм – 10 г;
сахар, соль, специи по вкусу.

Капуста паровая с морковью и горошком

Капусту нарезать полосками, морковь – кубиками и все тушить в небольшом количестве воды и томатного соуса. После готовности добавить зеленый горошек, соль, перец.

Состав: *капуста – 150 г;*
морковь – 70 г;
зеленый горошек – 30 г;
растительное масло – 30 г;
томатный соус – 30 г;
соль, специи по вкусу.

Капуста, тушенная с мясом

Капусту вымыть и нашинковать. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать. Зеленый лук вымыть и нарубить. Мясо нарезать маленькими кусочками, обжарить в 1 столовой ложке растительного масла до золотистого цвета, затем смешать с капустой и луком, посолить, добавить оставшееся растительное масло, влить немного воды, тушить 10 минут, затем положить томатную пасту и тушить до готовности.

Капусту и мясо выложить на блюдо, посыпать зеленым луком и сыром и подать к столу.

Состав: *белокочанная капуста – 500 г;*
мясо курицы – 200 г;
тертый сыр – 100 г;
томатная паста – 1 ст. л.;
лук – 1 шт.;
зеленый лук – 1 пучок;
растительное масло – 4 ст. л.;
соль по вкусу.

Капуста, тушенная с рисом

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту смешать с луком, выложить в кастрюлю, влить воду, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль и тушить 15 минут на слабом огне, затем добавить протертый помидор и тушить все до готовности.

Капусту выложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

Состав: *капуста – 500 г;*
рис – 100 г;
растительное масло – 4 ст. л.;
лук – 1 шт.;
помидор – 1 шт.;
зелень петрушки – 1 пучок;
перец и соль по вкусу.

Капуста, тушенная с лимонным соком

Капусту нашинковать. На разогретой с жиром сковороде распустить и подрумянить сахарный песок, добавить капусту, соль, перец, разбавленный лимонный сок и тушить до мягкости.

Состав: *капуста – 500 г;*
жир или шпик – 50 г;
сахарный песок – 1 ст. л.;
разбавленный лимонный сок – 1/2 стакана;
соль, перец.

Капуста, тушенная со свеклой

Обжарить нарезанный репчатый лук, добавить квашеную капусту, немного жидкости и тушить под крышкой.

Вареную свеклу очистить и натереть на терке стружкой. В доведенную до полуготовности капусту добавить свеклу муку специи и тушить до готовности.

Состав: *квашеная капуста – 1 кг;*
лук – 1 шт.;
вареная свекла – 1 кг;
жир – 2 ст. л.;
мука – 1 ст. л.;
соль, сахарный песок.

Капуста, тушенная с яйцами и луком

Капусту вымыть и нашинковать. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Яйца очистить и нарубить. Капусту выложить в сковороду, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и тушить на слабом огне до полуготовности. Затем положить яйца, добавить соль, сливочное масло, влить немного воды и тушить, помешивая, до готовности.

Состав: *белокочанная капуста – 500 г;*
сваренные вкрутую яйца – 3 шт.;
лук – 2 шт.;
сливочное масло – 50 г;
растительное масло – 3 ст. л.;
соль по вкусу.

Цветная капуста

Капусту очистить от листьев и отрезать кочерыжку близ разветвления кочана. Затем капусту на 30 минут опустить в воду с солью и уксусом – это способствует удалению насекомых из кочана. После этого капусту обмыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить горячей водой, добавить соль, закрыть крышкой и поставить варить. В кипяток можно добавить молоко или уксус – они помогают сохранить белый цвет капусты. Варить, в зависимости от величины кочана, 20–30 минут.

Готовность капусты можно определить так: если конец ножа свободно входит в кочерыжку то капуста готова. Сваренную капусту вынуть шумовкой и положить на сито, дать стечь воде и затем поместить кочерыжкой вниз на блюдо.

Кругом кочана поместить веточки петрушки. К цветной капусте отдельно в соуснике подать растопленное сливочное масло или соус (сухарный, яично-масляный или яичный с вином), можно также посыпать сухарями.

Состав: *цветная капуста – 800 г;*
соль, вода, молоко;
масло – 4 ст. л.;
тертые сухари – 2 ст. л.;
уксус.

Брюссельская капуста по-итальянски

Очищенную и промытую брюссельскую капусту отварить в слегка подсоленной воде, подсушить на салфетке и порубить ножом. Репчатый лук мелко нарезать и подрумянить в масле на сковороде.

Добавить капусту, посолить и залить отдельно приготовленным соусом «Бешамель». Для этого из маргарина и муки приготовить светлую пассеровку и добавить молоко и сливки. Дать соусу постоять, чтобы загустел. Заправить перцем, мускатным орехом и соком лимона.

Тушить капусту с соусом, а затем посыпать тертым сыром.

Состав: *брюссельская капуста – 500 г;*
сыр – 75 г;
для соуса: *маргарин – 80 г;*
мука – 40 г;
молоко – 250 г;
сливки – 30 г;
лук – 100 г;
соль, перец, мускатный орех, сок лимона.

Капуста с грибами

Капусту мелко нашинковать, посолить, поперчить, полить уксусом и слегка перетереть руками, чтобы она дала сок. Через некоторое время отжать сок и тушить на растительном масле до полуготовности. Грибы мелко нарезать, обжарить также до полуготовности, смешать с капустой. Поджарить нашинкованный лук, всыпать подсушенную муку, добавить сметану, довести до кипения и вылить в капусту с грибами. Все перемешать и тушить 10–15 минут.

Можно приготовить это блюдо с сушеными грибами, но их нужно предварительно замочить на 2–3 часа, а потом сварить в той же воде до готовности.

Подавать с жареным картофелем.

Состав: *капуста – 1 кг;*
свежие грибы – 500–600 г или сушеные – 100 г;
растительное масло – 3–4 ст. л.;
мука – 1 ст. л.;
сметана – 1/2 стакана;
соль, уксус, перец, лук.

Капуста цветная, жаренная с сухарями

Сварить цветную капусту, разобрать на небольшие кочешки и обжарить на сковороде с маслом. Перед подачей на стол обсыпать сухарями, встряхнуть и положить на блюдо.

Состав: *цветная капуста – 1 кочан;*
сливочное масло – 100 г;
панировочные сухари – 50 г.

Цветная капуста с маслом

Кочан обмыть, разобрать на кочешки и сварить в подсоленной воде. Когда капуста будет готова (через 20–25 минут), переложить ее шумовкой в маленькую кастрюльку, залить растительным маслом, посыпать сухарями и поставить еще на 2–3 минуты в разогретую духовку

Состав: *цветная капуста – 1 кочан;*
вода – 0,5 л;
растительное масло – 1 ч. л.;
панировочные сухари.

Цветная капуста с сыром и ветчиной

Очищенную капусту залить кипящей водой, посолить и сварить в открытой кастрюльке. Выложить на тарелку, посыпать тертым сыром, мелко нарезанной ветчиной и сбрызнуть растопленным сливочным маслом.

Подавать с картофельным пюре или с булочкой.

Состав: *цветная капуста – 1 кочан;*
сливочное масло – 1 ст. л.;
сыр – 50 г;
ветчина – 100 г;
соль.

Цветная капуста под капустным соусом

Цветную капусту обмыть и сварить в подсоленном молоке, наполовину разбавленном водой. Отвар слить, а кастрюлю с капустой поставить в теплое место и укутать. Распустить масло, поджарить в нем просеянную муку и развести остывшим капустным отваром.

Полученным соусом залить капусту.

Состав: *цветная капуста – 150 г;*
сливочное масло – 1 ч. л.;
молоко – 1/2 стакана;
мука – 1 ч. л.;
соль.

Цветная капуста с картофельным пюре

Сварить цветную капусту в соленой воде, отбросить на дуршлаг и дать стечь воде. Протереть и смешать с протертым картофелем. Полученное пюре развести горячим молоком, посолить и прогреть на плите 2–3 минуты, не переставая взбивать венчиком. До кипения не доводить.

При подаче на стол в овощное пюре положить сливочное масло.

Состав: *цветная капуста – 100 г;*
картофель – 100 г;
сливочное масло – 1 ч. л.;
молоко – 1/2 стакана;
соль.

Брюссельская капуста с орехами и сухарями

Брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде, а затем обжарить на растительном масле, посыпав сухарями и натертыми грецкими орехами.

Состав: *брюссельская капуста – 200 г;*
растительное масло – 30 г;
сухари – 15 г;
грецкие орехи очищенные – 30 г;
соль по вкусу.

Цветная капуста с грибами в горшочках

Цветную капусту отварить и разобрать на соцветия. Грибы нарезать ломтиками и тушить в небольшом количестве растительного масла и томатного соуса. Добавить воду, в которой варилась капуста, и немного муки. Этот соус используется для заливки грибов и капусты.

В горшочек уложить слоями цветную капусту, грибы, затем снова ряд капусты и ряд грибов, прикрыть капустой. Залить соусом и посыпать зеленью. Тушить до готовности в духовке.

Состав: *цветная капуста – 300 г;*
грибы – 100 г;
растительное масло – 30 г;
репчатый лук – 50 г;
мука – 7–10 г;
соль, специи, лимонная кислота по вкусу.

Цветная капуста под молочным соусом

Очищенную цветную капусту варить до готовности, примерно 20–30 минут, затем выложить на сито и дать стечь воде. Капусту переложить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом средней густоты, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячий духовой шкаф на 10–15 минут для запекания.

Состав: *цветная капуста – 1 кочан;*
молоко – 1 стакан;
мука – 1 ст. л.;
натертый сыр – 1 ст. л.;
масло – 1–2 ст. л.

Белокочанная капуста под молочным соусом

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и варить в подсоленной воде 30 минут. После этого откинуть на сито, отжать и каждый лист сложить в виде конверта. Подготовленную капусту обжарить на масле, залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу (10–15 минут).

Состав: *капуста – 1 кг;*
молоко – 1 стакан;
мука – 1 ст. л.;
натертый сыр – 3 ст. л.;
масло – 3 ст. л.

Капуста брюссельская с сельдереем в молочном соусе

Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленном кипятке на сильном огне в открытой кастрюле 10 минут. В отдельной посуде приготовить соус: растопить масло, всыпать мелко нарезанные стебли сельдерея без зелени и слегка прожарить (2–3 минуты). Затем всыпать муку, снова прожарить и постепенно вливать горячее молоко и стакан отвара. Полученный соус проварить несколько минут, после чего положить в него брюссельскую капусту и посолить.

При желании капусту можно посыпать сверху сухарями, сбрызнуть маслом и зарумянить в духовке.

Состав: *брюссельская капуста – 500 г;*
сельдерей – 25 г;
мука – 1 ст. л.;
молоко – 1/2 стакана;
масло – 2 ст. л.

Капуста фаршированная

Для фарширования надо взять небольшой целый кочан капусты, снять с него верхние листья, вырезать кочерыжку и плотные стебли и положить кочан в кипящую подсоленную воду. Когда капуста сварится настолько, что листья не будут ломаться, вынуть ее из воды и положить на сито, чтобы вода стекла. Для приготовления фарша мясо обмыть, пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке хлебом и вторично пропустить через мясорубку.

В полученный фарш добавить масло, соль и все хорошо вымешать. Когда капуста остынет, разнять листья, слегка посолить и переложить их фаршем, потом снова листья сложить, придан форму кочана, положить на сковороду, полить маслом, подлить бульон или воду и поставить на час в духовой шкаф.

За 15–20 минут до окончания запекания полить капусту сметаной. Готовый кочан переложить на блюдо, нарезать на куски и полить процеженным соусом, в котором тушилась капуста.

При желании мясной фарш можно заменить фаршем, приготовленным из риса, грибов и лука; в этом случае в фарш надо прибавить 2–3 сырых яйца.

Состав: *капуста – 1 кочан средней величины;*
мясо – 500 г;
белый хлеб – 125 г;
молоко – 3/4 стакана;
сметана – 1 стакан;
масло – 3 ст. л.

Голубцы овощные

Кочан капусты очистить, вырезать кочерыжку, опустить кочан в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут. После этого кочан капусты выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, которые разложить на столе. Стебли листьев надо размягчить тяпкой или срезать ножом.

На подготовленные таким образом листья капусты положить овощной фарш и завернуть его в листья, придавая голубцам продолговатую форму. Голубцы обжарить на сковороде с маслом, сложить в неглубокую кастрюлю, добавить сметану, томат-пюре, накрыть кастрюлю крышкой и поставить тушить на слабый огонь или в горячий духовой шкаф на 30–40 минут.

Во время тушения голубцы надо несколько раз поливать соусом.

Готовые голубцы переложить на блюдо и полить соусом, в котором они тушились.

Состав: *капуста – 1 кочан;*
морковь – 3–4 шт.;
лук – 2–3 шт.;
петрушка и сельдерей;
помидор – 2 шт.;
сметана – 1 стакан;
томат-пюре и масло – по 2 ст. л.

Постные голубцы

Отварить до полуготовности целый кочан капусты в подсоленной воде. Вытащить на дуршлаг и дать стечь воде. Разобрать кочан на листья и каждый из них завернуть конвертом, обвалять в сухарях и обжарить в масле. Можно подавать и остывшими.

Состав: *капуста – 1 кг;*
молотые сухари – 1/2 стакана;
растительное масло – 2–3 ст. л.;
соль – 1/2 ст. л.

Голубцы гречневые

Для начинки голубцов сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить поджаренный на растительном масле лук и пассерованную морковь. Все тщательно вымесить, посолить и поперчить, завернуть фарш в листья капусты. Готовые голубцы уложить в смазанную растительным маслом утятницу, залить разведенным водой томатным соусом и тушить в духовке до готовности.

Состав: *гречневая каша – 300 г;*
репчатый лук – 60 г;
морковь – 40 г;
томатный соус – 30 г;
листья белокочанной капусты;
соль, специи по вкусу.

Голубцы мясные

Мясо пропустить через мясорубку, крупу отварить, охладить и смешать с измельченным мясом, добавив мелко нарезанный слегка поджаренный лук, а также соль и перец. Одновременно цельные листья капусты проварить в кипящей воде 5–7 минут, вынуть из кипятка, охладить, разложить на столе, отбить аккуратно стебли до толщины листа, положить фарш (мясо с крупой и луком), завернуть в виде колбасок, обжарить на сковороде и сложить в кастрюлю. После этого влить на сковороду сметану, томат-пюре, стакан воды, добавить муку, вскипятить, посолить, залить голубцы и поставить их тушить под крышкой на слабом огне (или в духовом шкафу без крышки) на 30–40 минут.

Подать в соусе, в котором голубцы тушились, посыпав укропом или рубленой зеленью петрушки.

Голубцы можно приготовить без сметаны – в этом случае томата-пюре берется несколько больше.

Состав: *мясо – 300 г;*
капуста белокочанная – 1 кочан;
крупа (рис, пшено, перловая крупа) – 1/2 стакана;
лук – 1 шт.;
мука – 1 ст. л.;
томат-пюре – 2 ст. л.;
сметана – 2 ст. л.;
масло – 2 ст. л.

Голубцы с грибами

Капустные листья проварить в кипящей воде 2–3 минуты, вынуть, дать воде стечь. На каждый капустный лист положить 2–3 столовых ложки начинки и завернуть его. Голубцы поджарить в масле, затем тушить в гусятнице или в духовом шкафу на противне.

Подать с отварным картофелем и салатом из огурцов.

Для начинки сушеные грибы вымыть и отварить, свежие грибы отварить, мелко нарезать, смешать с рисом и томатной пастой, посолить по вкусу.

Состав: *листья белокочанной капусты – 8–10 шт.;*
растительное масло для начинки – 2 ложки;
свежие грибы – 500 г или сушеные – 100 г;
томатная паста – 1–2 ст. л.;
рассыпчатый рис – 1/2 стакана;
соль.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 2–3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь.

Для приготовления сметанного соуса смешать муку со сметаной и влить эту смесь в кипящий овощной отвар; дать прокипеть 5 минут, процедить, добавить половину масла (куском) и хорошо вымешать.

Состав: *капуста – 250 г;*
мясо – 100 г;
рис – 20 г;
морковь – 30 г;
петрушка (зелень) – 5 *г;*
брюква – 30 г;
мука пшеничная – 5 *г;*
сметана – 30 г;
масло сливочное – 10 г;
отвар овощной – 75 г.

Голубцы по-украински

Капустные листья вымыть. Лук очистить, вымыть и разрезать на 4 части.

Мясной фарш пропустить через мясорубку вместе с луком и салом, добавить яйцо, соль и тщательно перемешать. В середину каждого капустного листа положить фарш.

Листья свернуть конвертами, уложить в кастрюлю, залить кипящей водой, добавить томатную пасту, растительное масло, лавровый лист, перец горошком и тушить до готовности.

Выложить голубцы на блюдо, смазать сметаной, полить оставшимся от тушения соусом и подать к столу.

Состав: *капустные листья – 8–10 шт.;*
мясной фарш – 300–400 г;
сало – 100 г;
лук – 3 шт.;
яйцо – 1 шт.;
томатная паста – 2 ст. л.;
сметана – 3 ст. л.;
лавровый лист – 1 шт.;
черный перец – 4–5 горошин;
растительное масло – 3 ст. л.;
соль по вкусу.

Голубцы белорусские

Отварить грибы в течение 40 минут, после чего слегка поджарить их с луком, морковью, петрушкой, посыпать приправами и перцем. Остудить и перемешать с гречневой крупой. Все завернуть в капустные листья. Положить на сковороду, залить грибным соусом и запечь до готовности.

Подать со сметаной.

Состав: *грибы – 300–400 г;*
лук – 30 г;
морковь – 40 г;
греча – 100 г;
приправы, зелень;
грибной соус – 100 г;
сметана – 400 г;
капустные листья.

Голубцы с грибами и рисом

1 способ. Свежие грибы, очищенные и промытые, разрезанные на 2–4 части, положить в кастрюлю, проварить 30 минут, затем вынуть из бульона и пропустить через мясорубку Поджарить лук до золотистой корочки. Сварить рис до полуготовности, смешать с грибами и поджаренным луком, посолить. Листья капусты ошпарить кипятком, чтобы они стали мягкими, положить на них приготовленный фарш, сделать голубцы. Нарезать кубиками картофель, морковь, репу или брюкву. Все овощи положить на дно гусятницы, добавить горох или бобы. На овощи положить голубцы, прикрыть сверху капустными листьями, залиты грибным бульоном и тушить до готовности.

2 способ. Свежие грибы очистить, промыть, пропустить через мясорубку и потушить в жире. Капустные листья, ошпарить кипятком. Поджарить на сковородке лук, добавить туда промытый рис, тушеные грибы, соль, красный перец, полстакана грибного отвара или теплой кипяченой воды и варить на слабом огне, пока рис не впитает в себя всю жидкость. Снять готовый фарш с огня, посолить по вкусу, посыпать черным перцем и перемешать. Положить фарш на капустные листья, свернуть их в голубцы, уложить голубцы в кастрюлю, сверху придавить тарелкой, залить грибным отваром и варить на слабом огне до готовности.

Вместо грибного отвара голубцы можно залить сметаной или томатным соусом.

Состав для 1 способа: *свежие грибы – 300–400 г;*
картофель – 2–3 шт.;
морковь – 2–3 шт.;
репа или брюква – 1–2 шт.;
лущеный горох – 2–3 ст. л.;
капуста – 1 небольшой вилок;
рис – 0,5 стакана;
сливочное масло – 2 ст. л.;
лук – 1–2 шт.;
соль;
для 2 способа: *грибы – 500 г;*
капустные листья – 1 кг;
растительное масло – 150 г;
лук – 200 г;
рис – 150 г;
соль, черный и красный перец.

Голубцы с грибами и морковью

Капустные листья проварить в кипящей воде 2–3 минуты, вынуть из воды, дать воде стечь. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке, репчатый лук и грибы (свежие или соленые) очистить, нарезать и тушить до готовности. Тушеные овощи соединить, тщательно перемешать и посолить. На лист капусты положить 1–2 столовые ложки фарша и завернуть, положить на сковороду, смазать маслом и поставить в разогретую духовку для зарумянивания.

Состав: *листья белокочанной капусты – 8 шт.;*
для начинки: *свежие грибы – 500 г или сушеные – 100 г;*
морковь – 2 шт.;
репчатый лук – 1 головка;
растительное масло;
соль по вкусу.

Голубцы с рисом и айвой

Капусту разобрать на листья, опустить их в кипящую воду, варить 20 минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Необходимо срезать утолщенные прожилки или слегка отбить. Рис промыть, сварить рассыпчатую кашу. Морковь и лук спассеровать в масле. Айву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками, отварить до мягкости, слить отвар в другую посуду, а айву откинуть на дуршлаг. Соединить рис, айву, морковь, лук, приправить солью и мелко нарезанной пряной зеленью, перемешать.

В листья положить фарш, завернуть конвертиками, перевязать ниткой и обжарить с обеих сторон. В сотейник или утятницу переложить голубцы, полить их растительным маслом и отваром айвы, накрыть крышкой, поставить в нагретую духовку и довести до готовности.

Состав: *капуста – 1 рыхлый кочан;*
растительное масло – 2 ст. л.;
соль по вкусу;
для фарша: *рис – 1 стакан;*
айва – 1 крупный плод;
репчатый лук – 1 головка;
морковь – 1 шт.;
масло – 2 ст. л.;
соль по вкусу;
рубленая зелень укропа и петрушки – 2 ст. л.

Капуста запеченная

Взять вилок капусты. Отделить листья, толстые прожилки срезать. Капустные листья ошпарить кипятком. Листья целиком потушить в масле, посолить. Яйца взбить, вмешать муку. Залить этой смесью капусту. Блюдо тушить до готовности на слабом огне под крышкой 15 минут.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Состав: *капуста – 500 г;*
мука – 2 ст. л.;
яйцо – 4 шт.;
соль, зелень;
сливочное масло – 2 ст. л.

Капустная слоенка на сковороде

Кочан капусты очистить от верхних листьев и, не разрезая его, удалить кочерыжку. Обработанный кочан отварить и разобрать на листья. Для этого блюда приготовить фарш мясной с картофелем. Говядину и свинину 2 раза пропустить через мясорубку с репчатым луком, обжарить на сковороде, затем к мясному фаршу добавить очищенный и пропущенный через мясорубку сырой картофель, перец, соль и вымесить. Сковороду, смазанную жиром, посыпать сухарями. Затем на дно уложить слегка отбитые капустные листья, на них – фарш, льезон (яично-молочная смесь), соль. Можно вместо молока использовать воду и так укладывать три слоя, а сверху полить сметаной и поставить в духовку для запекания до румяного колера.

Готовую запеканку посыпать зеленью.

Состав: *капуста – 150 г;*
говядина – 50 г;
лук – 20 г;
картофель – 80 г;
масло сливочное – 10 г;
соль, перец по вкусу;
сухари – 5 г;
яйцо – 1 шт.;
молоко – 15 г;
сметана – 40 г;
зелень – 3 г.

Котлеты капустные

Капусту очистить, мелко нашинковать и сложить в кастрюлю. Туда же влить горячее молоко, поставить кастрюлю на плиту, накрыть крышкой и тушить до готовности примерно 30–40 минут. В готовую капусту постепенно всыпать манную крупу, непрерывно помешивая, чтобы не получались комки, и продолжать тушить еще 5–10 минут. После этого кастрюлю снять с огня, в капусту добавить яичные желтки, соль, хорошо вымешать и охладить. Из охлажденной массы приготовить котлеты, смочить их в яичном белке, обвалять в сухарях и обжарить с обеих сторон.

Котлеты подать к столу со сметаной.

Состав: *капуста – 1 кг;*
манная крупа – 1/2 стакана;
молоко – 1/2 стакана;
яйца – 3 шт.;
сухари – 1/2 стакана;
масло – 3 ст. л.

Котлеты из капусты белокочанной

Капусту мелко нарезать, положить в кастрюлю, добавить немного воды и тушить до полуготовности. Тонкой струей засыпать манную крупу, тщательно размешать, посолить и варить 10–15 минут. Готовую массу слегка охладить и сформировать котлеты, которые, обваляв в сухарях, пожарить на сковороде в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.

Подавать с томатным соусом.

Состав: *капуста – 200 г;*
манная крупа – 15–20 г;
панировочные сухари – 25 г;
томатный соус – 30 г;
растительное масло – 30 г;
соль, специи по вкусу.

Гуляш трансильванский

Мелко нарезанный лук обжарить на хорошо разогретом свином жире в глубокой сковороде или гусятнице, добавить кусочки мяса и жарить 15 минут. Влить воду (1/3 стакана), посолить, поперчить, перемешать, накрыть крышкой и тушить 40 минут. В конце тушения добавить тмин и чеснок.

Квашеную капусту мелко нарубить, смешать с мясом, влить воды, чтобы она покрывала продукты, накрыть крышкой, убавить огонь до очень слабого и тушить 1 час.

За 10 минут до готовности залить смесью сметаны и муки.

Состав: *мякоть свинины – 1 кг;*
свиной жир – 80 г;
квашеная капуста – 800 г;
лук – 4 шт.;
сметана – 250 г;
чеснок – 2 зубчика;
тмина – 1 ч. л.;
муки – 1 ст. л.;
соль и красный молотый перец по вкусу.

Гуляш из свинины по-сегедински

Капусту нашинковать крупной лапшой и, чтобы размягчить, спассеровать с частью мелко нарезанного лука в половине топленого сала. Мясо нарезать мелкими кусочками и обжарить в остатке сала. Когда мясо подрумянится, прибавить оставшийся мелко нарезанный лук, спассеровать до золотистого цвета, прибавить молотый красный перец и посолить по вкусу. В кастрюлю заложить последовательно несколькими слоями капусту и мясо, залить теплой водой, накрыть крышкой и варить на слабом огне до готовности мяса и капусты, до полного выпаривания воды. При подаче на стол залить сметаной или кислым молоком, по желанию можно посыпать молотым черным перцем.

Состав: *мясо – 800 г;*
квашеная капуста – 1 кг;
лук – 100 г;
топленое свиное сало – 100 г;
сметана – 200 г;
молотый красный перец.

Рыба, тушенная с фасолью и цветной капустой

Рыбу очистить, порезать на порционные куски, натереть солью и перцем. Фасоль сварить до полуготовности.

Морковь почистить и крупно порезать (можно кружочками). Цветную капусту положить на полчаса в подсоленную воду и разобрать на соцветия. Луковицу разрезать на крупные дольки.

Затем все овощи и фасоль положить в кипящую посоленную воду последовательно: морковь, фасоль, лук, капуста. Варить 5 минут. Сверху уложить куски рыбы, сбрызнуть растительным маслом, добавить томат-пюре и тушить до готовности.

Состав: *морковь – 3 шт.;*
фасоль – 0,5 стакана;
цветная капуста – 1 небольшой кочан;
лук – 1 шт.;
растительное масло – 30 г;
рыба – 700 г;
вода – 1,5 стакана;
томат-пюре – 1 ст. л.;
соль, перец по вкусу.

Шницель из капусты

Капусту очистить, вырезать кочерыжку и варить в подсоленной воде до готовности. Затем капусту переложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка размягчить, отбивая тяпкой, или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле.

При подаче на стол уложить шницели на блюдо, отдельно подать сметану (можно смешать сметану с чесноком и солью).

Состав: *капуста – 1 кг;*
мука – 1/2 стакана;
яйцо – 2 шт.;
сухари – 1/2 стакана;
масло – 3 ст. л.

Гренки с овощами

Хлеб разрезать на 2 кусочка, обмакнуть в молоко, смешанное с сахаром и яйцом, и слегка запечь. Одновременно капусту и очищенные кабачки нашинковать и тушить со второй половиной молока и маслом. Отдельно тушить мелко нарезанную морковь. Готовые овощи смешать с нашинкованными яблоками, мелко нарубленным салатом и укропом, разложить на гренки, сверху разровнять, сбрызнуть маслом и запечь.

Подавать гренки к столу со сметаной.

Состав: *хлеб пшеничный – 60 г;*
молоко – 75 г;
яйцо – 1 шт.;
сахар – 5 г;
масло сливочное – 15 г;
сметана – 30 г;
капуста белокочанная – 75 г;
морковь – 50 г;
кабачки – 50 г;
яблоко – 50 г;
салат лиственный —5 г;
укроп – 5 г.

Цветная капуста в омлете

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, разобрать на мелкие кочешки; затем сложить кочешки в од-нопорционную сковороду, смазанную маслом, залить белками, смешанными с молоком, полить сметаной и запечь. Капусту подать к столу в той же сковороде, в которой запекали.

Состав: *капуста цветная – 200 г;*
масло сливочное – 5 г;
яичные белки – 2 шт.;
молоко – 60 г;
сметана – 30 г.

Цветная капуста с картофелем в яйце

Шпик нарезать на кусочки и обжарить на сковороде вместе с нашинкованным луком. Сваренную до полуготовности капусту и нарезанный ломтиками вареный картофель уложить поверх шпика, залить яйцом, взбитым с мукой и солью, запечь в духовке.

Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки.

Состав: *яйцо – 1 шт.;*
цветная капуста – 160 г;
шпик – 70 г;
картофель – 120 г;
репчатый лук – 20 г;
пшеничная мука – 20 г;
зелень петрушки, соль по вкусу.

Пудинг из цветной капусты

Отварить в подсоленной воде небольшой кочан цветной капусты. Отбросить через дуршлаг и дать стечь воде, протереть через сито. В полученное пюре добавить булку, предварительно вымоченную в молоке и отжатую, желток и взбитый в крепкую пену белок. Массу хорошенько размешать и выложить в сотейник, смазанный маслом и посыпанный мукой. Варить в духовке на водяной бане 20–30 минут. При подаче на стол полить соусом «Бешамель» (см. рецепт «Брюссельская капуста по-итальянски»).

Состав: *цветная капуста – 150 г;*
булка – 20 г;
масло сливочное – 1 ч. л.;
молоко – 1/4 стакана;
яйцо – 1 шт.;
мука – 1/2 ч. л.;
соль.

Капуста, тушенная со свининой

Лук мелко порубить, обжарить в жире. Свинину пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем, смешать с луком и ошпаренным рисом. Кастрюлю смазать жиром, вложить в нее кислую капусту, смешанную с тмином, и мясо, чередуя их слоями. Залить водой, закрыть крышкой и поставить тушить в духовку. Незадолго перед подачей на стол развести в молоке, бульоне или сливках муку, добавить томатное пюре и прокипятить (время от времени встряхивать кастрюлю). Тушеная капуста должна остаться очень сочной. В конце тушения можно еще раз посолить блюдо.

Состав: *свинина – 600 г;*
лук – 2 шт.;
жир – 1 ст. л.;
рис – 1 стакан;
кислая капуста – 800 г;
молоко, или мясной бульон, или сливки – 1/3 стакана;
мука – 1–2 ст. л.;
тмин – 1 неполная ч. л.;
красный молотый перец – 1 ч. л.;
сливки – 1/4 стакана;
томат-пюре – 1 ст. л.;
соль.

Баранина с капустой и перцем

Баранину разрезать на куски средней величины и обжарить в кастрюле. Прибавить немного воды, посолить и тушить почти до готовности. Мясо вынуть, а в соусе, оставшемся от жаренья мяса, тушить капусту, предварительно нарезав ее довольно крупно. Когда капуста будет готова, переложить ее вместе с мясом в стеклянную огнеупорную посуду. Жидкость, оставшуюся от жаренья, смешать с мукой, добавить соль и растолченный перец, добавить совсем немного воды, проварить все, чтобы получился довольно густой соус, и полить им капусту. Поставить блюдо в духовку еще на 20 минут.

Подать к баранине отварной картофель с тмином.

Состав: *баранина – 500 г;*
маргарин или другой жир – 30–60 г;
белокочанная капуста – 1 кг;
перец горошком – 1 ч. л.;
мука – 2 ст. л.;
соль по вкусу.

Клецки из овощей

Овощи очистить, мелко порубить, обжарить в половине данного количества масла, добавить небольшое количество бульона или воды и тушить до готовности на очень слабом огне. Ломтики хлеба нарезать кубиками, слегка обжарить в сливочном масле и хорошо перемешать с яйцами, молоком и мукой. Затем добавить остуженные овощи, массу посолить и поперчить и сформовать из нее клецки, предварительно сполоснув руки холодной водой. Опустить клецки в подсоленный кипяток и варить 10 минут. Отбросить на сито и переложить в мисочку. Панировочные сухари обжарить в оставшемся количестве сливочного масла и посыпать ими клецки.

Клецки можно подать как самостоятельную закуску или как гарнир к жареному мясу.

Состав: *различные овощи (морковь, кольраби, цветная капуста, белокочанная или савойская капуста, картофель) – 600 г;*
сливочное масло или маргарин – 180 г;
белый хлеб – 2 ломтика;
яйца – 2 шт.;
молоко – 1 стакан;
мука – 250 г;
панировочные сухари – 2 ст. л.;
мясной бульон или вода, соль, перец.

Мясо и овощи

Горох замочить на ночь. Лук нарезать и обжарить в 3 столовых ложках масла или маргарина, добавить нарезанное кубиками мясо и куриную мякоть, обжарить на небольшом огне, добавить немного воды и тушить до готовности. Вымытые, мелко нарубленные овощи смешать с горохом и маслом. Посолить и приправить специями. Овощи тушить вместе с мясом. Перед подачей на стол нарезать тонкими ломтиками предварительно хорошо промытую и вымоченную почку и нарезанные ломтиками сосиски. Все это обжарить в течение 5 минут в оставшемся масле. Овощи и мясо подать в миске, залив небольшим количеством бульона.

Рассчитано на 5–6 порций.

Состав: *баранина – 500 г;*
куриное мясо с грудки – 5 грудок;
сосиски – 3 шт.;
баранья почка – 1 шт.;
сливочное масло или маргарин – 4 ст. л.;
лук – 2 шт.;
морковь – 250 г;
помидоры – 2 шт.;
свежий огурец – 1 шт.;
белокочанная капуста – 200 г;
сухой зеленый горошек – 150 г;
соль – 1 ч. л.;
черный и красный молотый перец на кончике ножа.

Чебуреки постные

В воде развести соль по вкусу, добавить черный молотый перец, просеянную муку и замесить тесто. Тесто должно быть эластичным. Раскатать тонкие лепешки толщиной 3 мм и диаметром около 20 см. На одну сторону лепешки положить приготовленную начинку не толстым слоем, а другой стороной накрыть, хорошо слепить края чебурека и наколоть вилкой в нескольких местах. Жарить в растительном масле. Можно подать как второе блюдо.

Состав: *вода – 0,5 л;*
мука – 700 г;
растительное масло – 1 стакан;
соль, перец по вкусу;
для начинки: *квашеная капуста, жаренная с луком.*

Суфле из цветной капусты

Сварить небольшой кочан цветной капусты и протереть через сито. Смешать с густым соусом «Бешамель» (см. рецепт «Брюссельская капуста по-итальянски»), посолить и прогреть на плите, не доводя до кипения. Сиять с огня и вмешать 1/2 массы взбитого яйца. Полученную массу перелить в форму, смазанную маслом, и варить на водяной бане 25–30 минут.

Подавать со свежей сметаной.

Состав: *цветная капуста – 150 г;*
сливочное масло – 1 ч. л.;
молоко – 1/2 стакана;
яйцо – 1/2 шт.;
соус «Бешамель»;
соль.

Маринованные овощи (тайская кухня)

Цветную капусту, огурцы и белокочанную капусту нарезать на куски одного размера. Каждый из видов овощей бланшировать в кипящем уксусе. Чеснок, лук и стручковый перец смешать, потолочь и обжарить в масле. Когда появится запах, добавить все бланшированные овощи и хорошо перемешать. Несколько минут продержать на сильном огне, постоянно помешивая. Потом приправить по вкусу и подать к столу.

Можно остудить овощи и хранить в банке с плотно притертой крышкой.

Состав: *нарезанная цветная капуста – 1 стакан;*

нарезанные огурцы – 1 стакан;

нарезанная белокочанная капуста – 1 стакан;

кукуруза – 1 стакан;

3 %-ный уксус (приправленный по вкусу солью и сахаром) – 2 стакана;

масло – 1 стакан;

нарезанный чеснок – 1 ст. л.;

нарезанный лук шалот – 1 ст. л.;

нарезанный красный стручковый перец – 1 ст. л.

Кисло-сладкая капуста по-тайски

Капусту нарезать полосками шириной 1 см, перец чили (без семян) – тонкими полосками. Смешать их с остальными продуктами, кроме масла. В глубокой сковороде разогреть масло и на среднем огне обжарить капусту, перемешивая, пока она не станет мягкой (5–10 минут). Дать остыть, накрыть крышкой и поставить в холодильник до самой подачи на стол.

Подавать с рассыпчатым рисом или как отдельное блюдо.

Состав: *капуста – 1 кочан (около 900 г);*
красный перец чили – 1 шт.;
растительное масло – 2 ст. л.;
светлый соевый соус – 2 ст. л.;
рисовый уксус или сухой херес – 90 мл;
тростниковый сахар – 115 г;
соль по вкусу.

Капуста по-турецки

Промытую капусту опустить на 10 минут в кипящую воду, вынуть и обсушить.

Приготовление начинки. Крупно порубить 2 головки лука, обжарить в 1 столовой ложке жира. Баранину пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке и измельченным ломтиком белого хлеба, добавив мелко нарубленный шпик, соль, перец. Оставшийся жир положить в кастрюлю и растопить. На дно кастрюли положить большой ломтик шпика.

Листья кочана раскрыть, удалить кочерыжку, наполнить кочан начинкой. Опустить фаршированный кочан на шпик, облить бульоном, добавить морковь и лук, разрезанный на 4 части, измельченную зелень, соль, перец. Поставить на сильный огонь, прикрыв крышкой, и довести до кипения. Затем уменьшить огонь и тушить 2 часа.

Капусту сразу подавать на стол, разделив на 4 части, с картофелем или рисом.

Состав: *капуста – 1 кочан средней величины;*
баранина без костей – 200 г;
лук – 4 шт.;
жир – 500 г.

Сюрприз из цветной капусты и картофеля (индийская кухня)

Картофель почистить, нарезать кружочками по 5 мм толщиной, промыть в холодной воде, обсушить бумажными салфетками. Влить достаточное количество масла в глубокую сковороду (или фритюрницу), чтобы заполнить наполовину. Поставить на средний огонь и медленно нагреть. Осторожно опустить картофель в масло и жарить до золотисто-коричневого цвета (8–10 минут). Извлечь кусочки шумовкой и разложить на противень, выложенный бумажными салфетками, поставить в предварительно нагретую духовку. Обжарить разделанную на соцветия капусту, пока не станет мягкой, до золотисто-коричневого цвета. Когда все овощи поджарятся, переложить их еще горячими в большую миску. Всыпать тмин, черный и красный перец, куркуму, соль. Все перемешать.

Перед самой подачей на стол залить йогуртом (или сметаной), украсить веточками петрушки.

Состав: *картофель (крупный) – 2 шт.;*

растительное масло;

цветная капуста – 1 средний кочан (около 1 кг);

прожаренный тмин – 1 ч. л.;

черный молотый перец – 1/2 ч. л.;

красный молотый перец – 1 щепотка;

куркума – 1/2 ч. л.;

соль – 1 ч. л.;

домашний или жирный магазинный йогурт (можно взять сметану) – 1 стакан;

петрушка (веточки) – 3–4 шт.

Говядина отварная с овощами

Говядину поместить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять пену, посолить и варить почти до готовности. За 30 минут до окончания варки положить морковь, брюкву, нарезанные дольками, и капусту, нарезанную шашками. Картофель сварить отдельно. Готовое мясо нарезать поперек волокон на ломтики и подать с овощами и сметанным соусом с луком и зеленью петрушки.

Состав: *говядина – 500 г;*
свежая морковь – 200 г;
брюква – 100 г;
свежая капуста – 300 г;
картофель – 450 г;
соус – 150 г;
соль, перец, зелень.

Жаркое с квашеной капустой

Крупные куски мяса нашпиговать салом, положить в смазанный смальцем сотейник, слегка обжарить, добавить мелко нарезанные спассерованные лук и петрушку, влить бульон и тушить до готовности. Готовое мясо нарезать небольшими кусочками, спассерованную муку развести соком, в котором тушилось мясо, добавить горячий бульон, проварить и протереть через сито вместе овощами. Отжатую от рассола квашеную капусту тушить на смальце до готовности и заправить обжаренным луком, перцем, лавровым листом и частью подготовленной подливы.

На дно сотейника уложить нарезанное кусочками сало, на него несколькими слоями капусту и мясо, залить оставшейся подливой и тушить 20 минут.

Состав: *говядина – 1 кг;*
сало – 80 г;
смалец – 3 ст. л.;
лук – 2 шт.;
морковь – 2 шт.;
петрушка (корень) – 1 шт.;
квашеная капуста – 1,5 кг;
мука – 0,5 ст. л.;
бульон (вода) – 2 стакана;
соль, перец, лавровый лист.

Юшка фирменная

Из подготовленной индейки сварить бульон, за 30 минут до конца варки положить корень петрушки, лук, а в конце варки соль, перец, лавровый лист. Сушеные грибы замочить, сварить и промыть. При использовании свежих белых грибов или шампиньонов их нужно почистить, хорошо промыть и отварить. Морковь и корень петрушки нарезать мелкими кубиками и спассеровать на масле. Цветную капусту зачистить от загрязнений, промыть и разделить на соцветия. Стручки зеленой фасоли промыть и разрезать на две-три части. Вместо фасоли можно использовать зеленый горошек. В процеженный бульон положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить капусту, фасоль или горошек, нарезанные помидоры и варить до готовности.

В тарелку положить мякоть индейки, нарезанную кубиками, сметану, налить юшку и посыпать зеленью.

Состав: *индейка – 500 г;*
сушеные грибы – 50 г или свежие – 200 г;
картофель – 5–6 шт.;
цветная капуста – 1 кочан;
лук – 1 шт.;
морковь – 1 шт.;
петрушка (корень) – 1 шт.;
свежие помидоры – 2 шт.;
фасоль – 20 стручков или зеленый горошек – 3–4 ст. л.;
масло сливочное – 3 ст. л.;
сметана – 3 ст. л.;
зелень, соль, перец.

Рыбное филе, запеченное с цветной капустой

Цветную капусту сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и разобрать на соцветия. Рыбное филе посолить, сдобрить пряностями и тушить в собственном соку с добавлением масла (часть). Форму из огнеупорного стекла смазать жиром, посыпать молотыми сухарями и положить на нее слоями цветную капусту и рыбное филе. Из масла и крахмала сделать заправку, ввести сливки или молоко, посолить, добавить мускатный орех, тертый сыр и зелень петрушки, залить этой смесью филе с капустой и запечь.

Подать с картофелем или с хлебом.

Состав: *капуста цветная – 2 кочана;*
филе рыбное – 400 г;
масло сливочное – 30 г;
крахмал – 2 ч. л.;
яйца (желтки) – 2 шт.;
сыр твердый тертый – 20 г;
сливки (или молоко) – 1 стакан;
петрушка (зелень), орех мускатный тертый;
жир, сухари молотые для обсыпки формы, пряности, соль.

Грибы с цветной капустой

Свежие грибы очистить, промыть и поджарить. Кочан цветной капусты разделить на головки, отварить до полуготовности в подсоленной воде, обвалять в панировочных сухарях и поджарить на сливочном масле. Капусту и грибы разложить на глубокой сковороде, чередуя друг с другом, затем обсыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Подавать на стол, полив растопленным сливочным маслом.

Состав: *свежие грибы – 500 г;*
цветная капуста – 1 кг;
сливочное масло – 4–5 ст. л.;
панировочные сухари – 2–3 ст. л.;
тертый сыр – 2–3 ст. л.;
соль.

Гусь по-берлински

Подготовить тушку гуся – выпотрошить, промыть, посолить внутри, натереть сухим майораном и нафаршировать яблоками без сердцевины. Тушку зашить, положить на противень, смазанный маслом, и зажарить в жарочном шкафу вместе с оставшимися яблоками. Отдельно потушить капусту. Готового гуся разрубить на порции, выложить на блюдо и загарнировать яблоками и отварным картофелем. Тушеную капусту и полученный при жарке сок подать отдельно. Можно сок развести поджаренной мукой, довести до кипения и процедить. Посыпать зеленью.

Состав: *гусь – 1 шт.;*
яблоки – 500 г;
краснокочанная капуста – 2 кг;
картофель – 1 кг;
мука – 25 г;
масло, соль, майоран, зелень.

Гусь по-фламандски

Обработанную тушку гуся посолить изнутри и снаружи, поперчить и смазать маслом, а затем поставить в духовку для обжаривания. Когда гусь подрумянится со всех сторон, влить вино и бульон. Закрыть крышкой и потушить, переворачивая время от времени.

На гарнир приготовить поджаренный картофель, обточенный в виде груши, морковь такой же формы и фасоль, политые маслом, а также фаршированные маленькие кочешки капусты с фаршем из мяса и бекона.

Чтобы их приготовить, кочан капусты зачистить, вырезать кочерыжку, посолить и положить в кипящую подкисленную воду. Варить 10–15 минут. Когда капуста остынет, разобрать ее на листья. Крупные листья положить снизу, а мелкие сверху. Из подготовленных таким способом листьев сделать маленькие кочаны. На каждый лист положить бекон, нарезанный соломкой, свернуть концы листа, прижать и сформовать в виде шарика величиной с яйцо. Затем каждый фаршированный кочешок связать нитками для сохранения формы и уложить плотно в один ряд в кастрюлю, добавить кусок бекона, залить бульоном варить до готовности бекона и капусты.

Готовые фаршированные кочешки укладывают вокруг гуся и поливают соком, в котором тушился гусь.

Состав: *гусь – 1,5 кг;*
сливочное масло – 250 г;
белое вино – 100 г;
бульон – 100 г;
картофель – 500 г;
морковь – 300 г;
зеленая фасоль – 300 г;
фаршированная капуста – 250 г;
лимонная кислота, бекон;
соль, перец.

Курица или индейка, жаренная с овощами

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пенку и приблизительно за полчаса до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи (морковь, цветная капуста, фасоль, лук-порей), посолить и варить до полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть.

Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и полить небольшим количеством бульона, посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки.

Бульон сервировать в соуснике, можно приготовить также более густой соус с мукой.

В качестве гарнира подать любой салат из сырых овощей.

Состав: *мясо курицы или индейки с костями – 750 г;*
вода – 1–1,5 л;
лук-порей – 1 головка;
морковь – 5–6 шт.;
цветная капуста – 1 большой кочан;
фасоль – 200 г;
петрушка – 1 корень;
сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки;
салат из сырых овощей.

Кислый каббес

Свинину залить водой и варить до полуготовности. Рубленую квашеную капусту соединить с яблоками (очищенными и нарезанными ломтиками), ягодами можжевельника, тмином, заложить в бульон со свининой и тушить почти до полного выкипания бульона. Затем добавить белое вино.

Готовую свинину с овощами залить соусом и подать с отварным картофелем и зеленью.

Приготовление соуса. Муку поджарить на масле, затем развести бульоном, добавить тертый хрен, сливки, соль и перец, перемешать все и проварить.

Состав: *свиные ребра – 500 г;*
квашеная капуста – 750 г;
яблоки – 75 г;
ягоды можжевельника – 5 шт.;
белое вино – 200 г;
тмин, зелень, соль, перец, гарнир;
для соуса: жир – 30 г;
мука – 60 г;
бульон – 500 г;
сливки – 50 г;
хрен и соль.

Грибы, запеченные с капустой

Грибы потушить в собственном соку и положить на дно смазанной жиром посуды для запекания. Сверху положить тушеную капусту и нарезанные соленые огурцы. Обжарить в жире лук с мукой, развести молоком и варить 5–10 минут до получения густого соуса. Залить им продукты, посыпать сверху тертым сыром и поставить в духовку для подрумянивания.

Состав: *свежие грибы – 1 кг;*
тушеная капуста – 1 кг;
соленые огурцы – 1–2 шт.;
жир – 1 ст. л.;
молоко – 1 стакан;
лук – 1 шт.;
тертый сыр – 2–3 ст. л.; соль.

Грибы, тушенные с овощами

Свежие грибы крупно нарезать и потушить в собственном соку. В кастрюле разогреть нарезанный соломкой шпик, положить туда нарезанные кубиками овощи и обжаривать 5–6 минут, затем залить бульоном и тушить под крышкой до полуготовности. Добавить нарезанный ломтиками картофель, горох и тушить до готовности. В конце тушения добавить грибы, томат-пюре, сметану, рубленую зелень, посолить и поперчить по вкусу.

Состав: *свежие грибы – 500 г или маринованные – 250 г;*
шпик или жир – 50 г;
лук – 1 шт.;
морковь – 2–3 шт.;
петрушка – 1 корень;
капуста – 300 г;
картофель – 500 г;
горох или бобы – 1 стакан;
томат-пюре – 2 ст. л.;
сметана – 0,5 стакана;
зелень петрушки или лука, соль, перец.

МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Изделия из теста – неотъемлемая часть русского питания. Почти на все наши праздники предусмотрено приготовление какого-либо мучного изделия, например, пасхальный кулич, знаменитый русский курник, блины и блинчики на масленицу, каравай на Троицу, крестообразное печенье, которое традиционно печется на четвертой неделе Великого поста, и т. д.

Помимо того, что без мучного немыслим русский национальный стол, изделия из теста являются полезным питанием. Они особенно богаты углеводами, главный из которых – крахмал. Под воздействием ферментов нашего организма крахмал превращается в глюкозу. Поэтому важно при готовке придать изделиям из теста мягкую и воздушную консистенцию, что способствует более полной их усвояемости. Большую помощь в этом оказывают разрыхлители: сода, дрожжи, углекислый аммоний, взбитые белки.

Кроме углеводов в мучных изделиях содержится также большое количество растительных белков, витаминов, минеральных веществ. Изделия из теста очень калорийны, поэтому употреблять их людям, предрасположенным к полноте, нужно осторожно.

Из кушаний, приготовляемых из теста, издревле на Руси первое мест занимали пироги. Мука для пирогов употреблялась пшеничная крупитчатая или толченая, смотря по важности дня, для которого они готовились. Пеклись также и ржаные пироги. В старину все русские пироги при различной величине имели одинаковую форму: они были продолговатыми. Большие назывались пирогами, а малые – пирожками.

Блины – одно из самых знаменитых блюд русской кухни. Их готовят из разной муки – ржаной, пшеничной, гречневой и другой. Блины пекут простые, с начинкой и с припеком, то есть с добавлением разных продуктов при выпечке.

Существует большое количество рецептов приготовления тестяных изделий в форме.

К другим видам выпечки относятся караваи, пельмени, вареники, ватрушки, галушки, галки, колдуны, лапша и т. д. Но здесь мы расскажем только о тех изделиях из теста, которые готовятся с капустой. Это пироги, блины, пельмени.

Вот несколько замечаний, которые могут помочь достичь лучшего вкуса и привлекательного вида в приготовлении мучных изделий.

В домашних условиях добиться изменения вкуса тестяных

изделий намного легче, чем других блюд. Это зависит от того, что при домашнем изготовлении очень трудно выдержать кулинарный стандарт. Но вкус мучных изделий можно варьировать направлено. Во-первых, следует делать к основной используемой муке различные добавки другой муки (от десятой доли до половины). Во-вторых, надо менять жидкую часть или добавлять к основной жидкости незначительные части сметаны, лукового, морковного сока, подсолнечного масла.

Изделия из теста можно готовить разными способами.

Первый – **жарение.** Жарить во фритюре (то есть в большом количестве жира) можно изделия из различных видов теста. Обжаривание во фритюре идет очень быстро: от нескольких секунд до 1–2 минут. Для жарки подходят растительное масло, растительный жир, свиной жир и смеси жиров. При жарке жир следует нагревать в чугунной посуде так, чтобы он слегка дымился и, если в него опустить мокрую вилку, шипел. Изделия должны быть примерно одного размера, закладывать их в кастрюлю с жиром нужно достаточно быстро, чтобы жир не остыл. При жарке изделия поворачивают: так они равномерно подрумяниваются. Затем их вынимают из жира шумовкой, кладут в дуршлаг или на бумажное полотенце, чтобы удалить излишний жир. Хорошо, если изделия получатся легкими и будут иметь желтовато-коричневый цвет. Их едят сразу после приготовления, особенно если они приготовлены из теста, содержащего малое количество жира.

Второй способ готовки – это приготовление блинов, то есть их **запекание.**

Третий способ приготовления тестяных изделий, который может быть нам полезен, это **варка.** Варить нужно такие блюда, как пельмени. Кастрюля должна быть невысокой, широкой. Вода должна заполнять ее на 3/4 или 2/3, но не до краев. Подсаливать нужно сразу после закипания. Вместе с солью нужно положить мелко нарезанный лук, лавровый лист, петрушку, укроп, если пельмени содержат мясо. Варка идет от 8 до 12 минут в зависимости от размера пельменей. После их всплытия огонь надо слегка убавить. Затем варить еще 3–5 минут. Потом надо осторожно выловить пельмени и дать сойти лишней воде.

Для пельменей и пирогов важным этапом приготовления является этап защипывания. Эта операция пройдет успешно, если учесть следующие советы.

Следует помнить, что нельзя допускать обветривания и обсыхания краев теста. Для этого надо:

– приготавливать тесто как можно дальше от горячей плиты;

– перед защипкой провести по всем краям теста влажным

пальцем;

– использовать для замеса по возможности ледяную воду;

– следить, чтобы в местах защипывания тесто было точно наложенным и сильно сжатым;

– применять определенные виды защипки. Видов защипки несколько.

Для пирогов: гребешком, боковушкой, кармашком, каймой.

К мелким пирогам применяют и другие виды защипки: лапчатую, разрезную зубчатую, катаную зубчатую, кисетную (сборчатую), щипаную.

Пельмени обычно защипывают по-домашнему – ушками-треуголями.

Дрожжевое тесто

Дрожжевое, или кислое, тесто используется для приготовления различных изделий. Его замешивают на молоке или воде. Разрыхлителем служат дрожжи. Чтобы пироги получились вкусными, нужно учитывать особенности теста, из которого вы собираетесь готовить. Вот несколько советов.

Дрожжи нужно разводить в теплой жидкости. На 25–30 г дрожжей должно приходиться 1/3 стакана молока или воды.

После замешивания тесто надо присыпать мукой и поставить в теплое место, чтобы оно подошло. Посуду накрывают полотенцем, но не крышкой.

Важно правильно сочетать тесто с начинкой. Начинки из капусты, грибов не подходят к сладкому тесту. С такими наполнителями тесто у пирогов должно быть менее сдобным.

Чтобы поверхность пирогов была красивой, перед выпечкой ее можно смазать яйцом, сахарной водой, чаем, кофе с молоком, белком, который смешивается с водой, и т. д.

Готовность пирога определяют по цвету корочки. Также его прокалывают деревянной палочкой: если тесто к ней не пристало, значит изделие готово.

Дрожжевое тесто (опарный способ)

Приготовление опары: в жидкости (в воде или молоке), полагающейся по норме, растворить необходимое количество дрожжей и всыпать половину муки и половину полагающегося сахара. Приготовленную опару поставить на 1 час (и более, в зависимости от объема опары) в теплое место, чтобы она подошла. Окончание подхода можно узнать по начинающемуся оседанию теста (на поверхности теста появляются морщинки). Когда опара поднимется, добавить в нее остальные компоненты по рецепту.

После вымешивания тесто можно поставить для подхода еще на 2 часа или сразу разделать в пирожки. Пирожки должны расстаиваться уже на противне, их можно покрыть легкой салфеткой и смазать перед тем, как поставить в печь (очень осторожно).

Состав: *жидкость – 0,5–1 л;*
растительное масло – 1/2 стакана или сливочное масло – 3–4 ст. л.;
соль – 1 ч. л.;
сахар – 1–2 ст. л.;
дрожжи – 20–50 г;
мука – 1–1,2 кг (количество муки зависит от ее качества).

Дрожжевое тесто (безопарный способ)

Тесто по безопарному способу вымешать сразу, добавляя все полагающиеся компоненты, дать ему подойти (объем теста должен увеличиться в 2–3 раза), после подхода обмять и дать подойти еще раз.

Ни опаре, ни тесту нельзя давать перестаиваться, при этом тесто приобретает кисловатый привкус.

Состав: *компоненты те же, что и в опарном способе.*

Дрожжевое слоеное тесто

Смешать 1 стакан муки с мелко нарубленным сливочным маслом, тщательно вымесить, придать форму кубика и положить в холодильник.

Далее приготовить опару для теста из дрожжей, молока, 2–3 столовых ложек муки, яиц, сахарного песка и соли. Когда опара будет готова, замесить тесто, добавив оставшуюся муку, поставить на 1,5–2 часа в теплое место, чтобы тесто подошло.

После этого раскатать из теста пласт, кубик из жира с мукой слегка раскатать в квадрат и положить посредине пласта, загнуть края конвертом, защепить и сложить пополам. Скалкой раскатать тесто в полосу и сложить втрое по ширине, а потом по длине. Тесто оставить в таком виде на 1–1,5 часа, чтобы оно подошло. Затем снова раскатать, дать полежать еще полчаса, снова раскатать пласт и из него делать нужные изделия.

Состав: *мука – 1 кг;*
сливочное масло – 500 г;
дрожжи – 50 г;
молоко – 3/4 стакана;
яйцо – 3 шт.;
сахар – 1/2 стакана;
соль – 1 ч. л.

Дрожжевое тесто (без подхода)

Дрожжи растворить в теплом молоке, смешать с сахарным песком, солью, маслом и мукой. Замесить тесто и, не давая ему подойти, разделать и выпекать. Для мелких изделий тесто раскатать на тонкие полоски, разрезать на кусочки длиной 1 см, придать им нужную форму, смазать яйцом, посыпать сахарным песком (или сахаром с корицей и толчеными орехами).

Состав: *мука – 3 стакана;*
дрожжи – 50 г;
молоко – 1/4 стакана;
сахар – 1 ст. л.;
соль – 1/2 ч. л.;
сливочное масло – 200 г.

Дрожжевое тесто с овощами

Капусту или свежие овощи (морковь, тыкву, кабачки) очистить, нарезать дольками и сварить в небольшом количестве воды. Сваренные овощи пропустить через мясорубку или протереть через сито. В полученное овощное пюре, не давая ему остыть, выпустить яйцо, положить разведенные дрожжи, всыпать 1/3 часть муки, вымешать и поставить на 3–4 часа подходить. После этого добавить растительное масло, соль, муку и вторично вымешать. Дать тесту еще раз подойти. Из этого теста выпекают то же, что из обыкновенного дрожжевого.

Состав: *мука – 0,5 кг;*
капуста или другие овощи – 1 кг;
яйцо – 1 шт. (или 1/2 ст. л. яичного порошка);
дрожжи – 25 г;
растительное масло – 1 ст. л.;
соль – 1/2 ч. л.

Пресное тесто

Это тесто быстрого приготовления. Оно пластичное, податливое, легко принимает и сохраняет форму. Из него выпекают разнообразные пироги и мелкие закусочные пирожки. Вот несколько рецептов пресного теста.

Пресное тесто

Муку высыпать на стол горкой, в середине сделать углубление и добавить нагретую до 30–35 ˚С воду, яйца, соль и замешивать тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную консистенцию. Подготовленное тесто выдержать 30–40 минут для набухания клейковины и придания тесту эластичности, после чего его раскатать тонким слоем.

Состав: *яйцо – 1 шт.;*
соль – 1/4 ч. л.;
мука – 3 стакана.

Пресное сдобное тесто (1 способ)

Масло растопить, добавить сливки, сметану, яйцо, соль, сахар. Тщательно перемешать. Всыпать муку, смешанную с содой, и замесить однородное пластичное тесто.

Состав: *пшеничная мука – 350 г;*
сливочное масло – 90 г;
сахар – 15 г;
яйцо – 1 шт.;
молоко или сливки – 3/4 стакана;
сметана – 1 ст. л.;
щепотка соли, сода на кончике ножа.

Пресное сдобное тесто (2 способ)

Масло растереть добела, влить кефир, добавить соль, перемешать, всыпать муку и замесить однородное пластичное тесто, прикрыть салфеткой, дать 20 минут «отдохнуть». Из этого теста можно выпекать коржи для тортов и пирожных, закусочные и сладкие пироги, рулеты и др.

Состав: *пшеничная мука – 400 г;*
сливочное масло – 200 г;
сметана или кефир – 200 г;
соль на кончике ножа.

Пресное сметанное тесто

Муку просеять, собрать холмиком, сделать в нем углубление, в которое положить сметану, масло, соль, сахар, добавить яйца и быстро замесить тесто. Скатать тесто в шар, положить его на тарелку, накрыть полотенцем и положить на холод на 30–40 минут. Из такого теста делают пирожки и ватрушки. Для этого тесто раскатать толщиной в 0,5 см, вырезать кружочки, смазать сверху яйцом, положить фарш, придать определенную форму. Сверху тесто защепить вокруг фарша.

Состав: *мука – 500 г;*
сметана – 1 стакан;
яйцо – 2 шт. (или 1 ст. л. яичного порошка);
сахар – 1 ст. л.;
соль – 1 ч. л.

Слоеное тесто

Изделия из слоеного теста снаружи имеют хрустящую корочку, а внутри слоистую структуру, легко расслаивающуюся на отдельные мягкие тонкие листы, за что его также называют «листовым». Это тесто совсем не содержит сахара, поэтому его чаще называют «слоеное пресное».

Из слоеного пресного пекут пироги и пирожки с разнообразными начинками.

Разрыхление этого вида теста достигается благодаря раскатыванию его на очень тонкие слои, отделяемые друг от друга прослойками жира. Чем жирнее тесто, тем оно нежнее и вкуснее. В тесто можно добавить яйца – это улучшает качество изделий. Чтобы можно было получить очень тонкие слои, надо готовить слоеное тесто из муки с содержанием клейковины не менее 40 %. При замесе в тесто добавляют соль и органические кислоты: лимонную или уксусную, которые способствуют набуханию белков и улучшают эластичность клейковины.

От температуры теста во многом зависит качество слоеных изделий (эластичность теста, подъем и т. п.). Необходимо помнить, что при температуре 14–17 °С масло наиболее пластично. А от этого зависит эластичность теста.

Время выстойки, «отдыха» теста также имеет большое значение. Если тесто предварительно недостаточно хорошо выстоялось, то при раскатывании оно разорвется на мелкие кусочки. Изделие из такого теста получится с большим «подъемом», без слоев. Чем тоньше будут слои, тем больше времени нужно дать тесту выстояться; чем меньше содержание клейковины, тем больше времени требуется для выстаивания теста.

Чтобы уложенные на противень пласты при выпечке не деформировались, противень надо обрызгать по краям водой. Во избежание вздутия тесто перед выпечкой следует наколоть кончиком ножа.

Яйцом смазывают только верхнюю поверхность. Боковую поверхность смазывать не надо во избежание ухудшения подъема.

Пресное слоеное тесто (классическое)

Соль и кислоту растворить в воде (берут три четверти от общего количества воды, полагающейся по норме), добавить яйца, затем муку и замесить тесто, постепенно вливая оставшуюся воду; тесто должно быть однородным. Замешанное тесто оставить на столе на 30 минут для набухания клейковины, за это время сделать одну его обкатку. Маргарин перед закаткой в тесто размягчить до исчезновения комков, а затем смешать с мукой (8–10 % от нормы) и формовать в прямоугольные пласты.

Выстоявшееся тесто раскатать в виде небольшого прямоугольника так, чтобы края были немного толще, чем середина. На середину теста положить кусок маргарина и завернуть раскатанный пласт в виде конверта. Приготовленный кусок теста с маргарином раскатать на столе, посыпать мукой.

Раскатывать тесто следует толстой скалкой во все стороны до толщины 1–1,5 см, причем края его должны быть толще, чем середина. С пласта смести муку и завернуть края теста так, чтобы они соединились в центре, затем сложить пополам, образуя четыре слоя теста. Раскатанное тесто поставить в прохладное место (холодильник) на 15–20 минут, накрыв влажной салфеткой, чтобы поверхность теста не покрылась корочкой. Охлажденное тесто вновь раскатать, сложить вчетверо и опять охлаждать не менее 30 минут, затем раскатать в последний раз и сложить втрое. Через 35–40 минут можно приступать к разделке.

Состав: *сливочное масло – 280 г;*
яйцо – 1 шт.;
уксус – 1 ч. л.;
мука – 300 г;
соль – 50 г.

Начинки
Фарш из свежей капусты

Свежую капусту очистить от верхних загрязненных листьев. Предварительно вырезать из кочана кочерыжку, капусту мелко нарубить на доске ножом или в корытце сечкой.

Рубленую капусту обварить кипятком, откинуть на сито или дуршлаг и обдать холодной водой. Затем дать стечь воде, крепко отжать, сложить в кастрюлю или в высокостенную сковородку и, добавляя масло, прожарить до мягкости. Готовую капусту посолить и смешать с круто сваренными яйцами.

Состав: *свежая капуста – 1 кг;*
яйца – 5 шт.;
сливочное масло – 3 ст. л.;
соль – 1 ст. л.

Фарш из квашеной капусты

Капусту перебрать, промыть в холодной воде несколько раз, откинуть на дуршлаг и сложить в кастрюлю, добавив растительного или топленого масла, и тушить до готовности. Отдельно обжарить мелко нарезанный репчатый лук, смешать с капустой. Соль и перец добавить по вкусу.

Состав: *квашеная капуста – 1 кг;*
репчатый лук – 2 шт.;
растительное масле – 4 ст. л.;
соль и перец по вкусу.

Начинка из свежей капусты

Очистить и нарубить капусту, ошпарить кипятком, откинуть на сито, обдать холодной водой, крепко отжать, сложить в кастрюлю с растопленным маслом, прожарить в течение 10–15 минут, помешивая, чтобы капуста не пригорела, после чего добавить вареные рубленые яйца, соль и чайную ложку сахара.

Состав: *свежая капуста – 1 кочан (1,5–2 кг);*
яйцо – 3–4 шт.;
масло – 2–3 ст. л.

Начинка из квашеной капусты

Квашеную капусту отжать от рассола, а если она очень кислая, то промыть в холодной воде, отжать, перебрать, порубить ножом, слегка обжарить на жире, положить в посуду, добавить пассерованный лук и тушить до готовности. Заправить полученный фарш нарезанным зеленым луком, солью, сахаром.

Состав: *капуста квашеная, отжатая от рассола, – 900 г;*
жир животный – 100 г;
лук репчатый – 75 г;
лук зеленый – 20 г;
сахар – 20 г;
соль – 10 г.

Начинка из рыбы и квашеной капусты

Измельченный репчатый лук слегка обжарить на масле. Выложить в посуду квашеную капусту добавить обжаренный лук, перец горошком, лавровый лист. Закрыть крышкой и, время от времени помешивая, тушить до готовности. По мере необходимости (чтобы не пригорело) подлить по 1–2 столовые ложки горячего бульона или воды. Нарезать тонкими ломтиками соленую рыбу (без костей) и слегка обжарить.

Выложить на тесто слой капусты, слой рыбы, а затем еще раз слой капусты.

Вместо сливочного масла можно использовать подсолнечное.

Состав: *рыба – 400 г;*
квашеная капуста – 800 г;
масло – 100 г;
репчатый лук – 1 шт.;
лавровый лист;
душистый перец – 5 горошин.

Начинка из овощей и колбасы

Отварные овощи вынуть из отвара, дать жидкости стечь и расположить вместе с кубиками колбасы на смазанной растительным маслом поверхности теста. Томатное пюре и сметану перемешать, проварить, посолить, заправить перцем и вылить на начинку, сыр нарезать треугольниками и воткнуть в начинку.

Состав: *вареные или тушеные овощи (цветная капуста, зеленый горошек, фасоль) – 300 г;*
вареная колбаса – 200 г;
томатное пюре – 3–4 ст. л.;
сметана – 2 ст. л.;
красный или черный перец;
сыр – 100 г;
растительное масло – 1–2 ст. л.

Начинка из кислой капусты и грибов

Тушеную капусту смешать с томатным пюре, выложить равномерным слоем на смазанную растительным маслом поверхность теста, на капусту положить рубленый жареный лук, затем обжаренные в сливочном или растительном масле тушеные брусочки грибов и посыпать красным перцем. Сыр нарезать на мелкие кубики и разложить на начинке.

Состав: *тушеная кислая капуста – 250 г;*
томатное пюре – 2 ст. л.;
белые грибы или шампиньоны – 200 г;
растительное масло – 2 ст. л.;
сыр – 100 г;
красный перец.

Начинка из свежей капусты с укропом

Капусту и лук мело нарубить. Масло распустить в сотейнике, подрумянить в нем лук, добавить капусту, посыпать солью и тушить капусту почти до мягкости. Начинку слегка заправить перцем. К охлажденной начинке добавить рубленые яйца и 1–2 столовые ложки рубленого укропа.

Состав: *капуста – 1 небольшой кочан;*
сливочное масло – 50 г;
лук – 1–2 шт.;
сваренные вкрутую яйца – 2 шт.;
соль, перец, рубленый укроп.

Начинка для пирогов и блинов из грибов и капусты

Грибы, лук и капусту нарезать соломкой или нашинковать. Лук поджарить в масле до прозрачности, затем добавить грибы и капусту и тушить до мягкости. Дать излишней жидкости испариться. Начинку заправить солью и специями.

Состав: *грибы свежие – 400 г или соленые – 200 г;*
лук – 1 шт.;
капуста – 400 г;
растительное масло – 2–3 ст. л.;
соль, мускатный орех, тмин.

Особые виды пирогов

Кулебяка отличается от пирога своей формой: она должна быть более узкой и высокой. Кулебяку готовят с несколькими начинками сразу. На слой теста кладут обычно менее влажную начинку например, рис или рассыпчатую кашу, а поверх уже более сочную, например, мясной или рыбный фарш.

Кулебяка с капустой

Капусту промыть, нашинковать соломкой, кочерыжку натереть на крупной терке. Для приготовления теста в миску насыпать смесь муки и манной крупы, сделать ямку и в нее влить теплую воду с разведенными дрожжами, добавить соль и замесить тесто. Выбивать его до тех пор, пока масса не перестанет прилипать к рукам. Подготовленное тесто выложить в миску и оставить на 30–40 минут. Небольшие кусочки теста скатать в шарики, а потом раскатать в небольшую лепешку, затем подсыпать на лепешку смесь муки и манной крупы, сложить ее пополам, снова посыпать мукой и манной крупой и сложить еще раз пополам. Тесто оказывается сложенным, как платочек. Затем осторожно, чтобы оно не склеилось, раскатать тесто скалкой. Лепешка увеличивается в размере, ее встряхнуть на руках и повторить операцию (складывание, раскатывание). На раскатанный пласт уложить подготовленную капусту горкой, посолить ее и вылить на нее сырые яйца. Края теста защипнуть. Кулебяку выпекать 15–20 минут на сухом противне, затем сразу переложить на блюдо и смазать сливочным маслом.

Состав: *мука – 1/2 стакана;*
манная крупа – 1/2 стакана;
вода – 1/2 стакана;
сливочное масло – 2 ст. л.;
свежие дрожжи – 1 ч. л.;
яйца – 5 шт.;
капуста – 1 кочан средней величины;
соль.

Кулебяка из печени с овощами

Печень промыть, обработать, пропустить через мясорубку Капусту нашинковать соломкой, кочерыжку пропустить через мясорубку, лук нашинковать соломкой. Печень, пропущенную через мясорубку, лук, кочерыжку, капусту смешать, добавить яйцо, соль, молотый черный перец. Тесто готовить, как в предыдущем рецепте.

Состав: *печень – 350 г;*
рубленая капуста белокочанная – 3 стакана;
лук – 3 шт.;
яйцо – 1 шт.;
соль, перец па вкусу.

Блины
Блины на дрожжах

В 2 стаканах теплого молока развести все дрожжи и добавить три стакана муки. Хорошо перемешанное тесто покрыть салфеткой и поставить в теплое место на 30–40 минут до увеличения в объеме в два раза. В готовую опару положить сахар, соль, растертые яичные желтки, растопленное масло. Все перемешать и всыпать остальную муку, затем вымесить до эластичного состояния и развести постепенно теплым молоком. Вторично поставить тесто в теплое место для подъема и увеличения в два раза. Поднявшееся тесто опустить ложкой и дать ему еще раз подняться. После этого в тесто положить взбитые в крепкую пену белки и оставить его на 15–20 минут, чтобы поднялось.

Как только оно поднимется, выпекать.

Состав: *мука – 5 стаканов;*
молоко – 5 стаканов;
яйцо – 3–4 шт.;
сахар – 2 ст. л.;
соль – 1 ч. л.;
дрожжи – 50 г;
сливочное масло – 200 г.

Блины сметанные

Вылить в кастрюлю один стакан теплой воды, размешать в ней дрожжи, добавить всю гречневую муку, перемешать и поставить опару в теплое место. Пока опара подходит, выложить в кастрюлю сметану, всыпать всю пшеничную муку и замесить негустое тесто. Охлажденные яичные белки взбить, добавить их и размягченное сливочное масло в тесто из пшеничной муки и перемешать. Когда опара подойдет, выложить ее в кастрюлю с тестом из пшеничной муки, добавить стакан теплого молока с растворенными в нем солью и сахаром и тесто хорошо взбить. Выпекать блины обычным способом.

Состав: *сметана – 2 стакана;*
пшеничная мука – 3 стакана;
яичные белки – 5 шт.;
сливочное масло – 50 г;
вода – 1 стакан;
дрожжи – 30 г;
гречневая мука – 1 стакан;
сахар – 1 ст. л.;
молоко – 1 стакан;
соль.

Блины на соде

В яйца, растертые с сахаром, постепенно влить воду и всыпать соль и раствор соды. Хорошо перемешанную жидкость постепенно слить в муку. Тесто размешать до исчезновения мучных комочков. В приготовленное тесто вылить разведенную мелко нетолченую лимонную кислоту. Все хорошо размешать и сразу же выпекать блины.

Состав: *мука – 3 стакана;*
вода – 3 стакана;
яйцо – 3 шт.;
сода – 1/2 ч. л.;
лимонная кислота – 1/3 ч. л.

Капустные блины

В молоке размешать яичные желтки, соль, сахар, муку, добавить минеральную воду, густую белковую пену, взбитую из яичных белков, тушеную капусту, массу тщательно перемешать. Готовое тесто наливать половником на накаленную и смазанную сковороду и обжарить блины с двух сторон. Испеченные блины посыпать молотой корицей.

Подавать с вареньем, сметаной.

Состав: *молоко – 1 стакан;*
яичный желток – 2 шт.;
щепотка соли;
сахарная пудра – 1 ч. л.;
мука – 1 стакан;
минеральная вода – 1 стакан;
яичный белок – 2 шт.;
тушеная капуста – 200 г;
топленое или растительное масло – 2 ст. л.

Блинчики с начинкой

Смешать сырые яйца с солью, сахаром, прибавить 1/2 стакана молока, размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. После этого тесто развести оставшимся молоком.

Хорошо разогреть сковороду средней величины, смазать ее маслом или кусочком шпика, налить разливательной ложкой тесто на сковороду, быстро поворачивая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимать со сковороды, складывать стопкой на доске или блюде. Затем блинчики разложить на доске подрумяненной стороной кверху и на каждый блинчик положить столовую ложку начинки. Блинчики завернуть в виде конверта и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом.

Состав: *мука – 250 г;*
молоко – 2,5 стакана;
яйцо – 3 шт.;
сахар – 1/2 ст. л.;
соль – 1/4 ч. л.;
для обжаривания: *топленое масло или маргарин – 1 ст. л.*

Блинчатый пирог

Испечь блинчики, как указано выше в рецепте «Блинчики с начинкой». Смазать маслом и обсыпать сухарями форму или низкую кастрюлю. Дно и стенки посуды покрыть одним рядом блинчиков, поджаренной стороной внутрь, положить слой начинки, накрыть блинчиком, положить второй слой начинки и опять накрыть блинчиком и т. д. до самого верха формы. Верхний слой начинки покрыть блинчиком, смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить форму в духовой шкаф на 30–40 минут. Когда пирог испечется, опрокинуть его на блюдо и подать к столу.

Отдельно подают масло, мясной или куриный бульон в чашке.

Булочка с капустой

В подогретое молоко добавить предварительно разведенные дрожжи, сахар, всыпать муку, перемешать.

Массу тщательно выбить. Кочерыжку пропустить через мясорубку капусту нашинковать соломкой. В подготовленное тесто добавить капусту, кочерыжку, перемешать тесто, выбить. Поставить тесто для брожения на 1–2 часа при температуре 30–40 °С.

Готовое тесто разделать на булочки, дать расстояться 20–25 минут, выпекать в течение 20–25 минут.

Горячие булочки смазывают растительным маслом.

Состав: *мука пшеничная – 3 стакана;*
молоко – 0,5 стакана;
дрожжи – 30 г;
рубленая белокочанная капуста – 2 стакана;
растительное масло – 3 ст. л.

Булочка из заварного теста с грибами

В кастрюле растопить масло, влить холодное молоко и довести до кипения. Снять с огня, всыпать просеянную муку и хорошо вымесить деревянной ложкой до однородной массы. Поставить кастрюлю на слабый огонь и, помешивая, нагревать, пока тесто не будет отставать от посуды. Тогда снять тесто с плиты, посолить и вбить яйца по одному, размешивая. (Если тесто густое, нужно добавить еще одно яйцо.) На смазанный лист распределить чайной ложкой порции величиной с яйцо и выпекать при температуре 220–240 ˚С 20 минут.

Первые 10 минут духовку не стоит открывать, иначе тесто осядет. Испеченные булочки охладить.

Приготовление фарша. Грибы и капусту сварить отдельно в небольшом количестве воды и вместе с намоченной в грибном бульоне булкой без корочки пропустить через мясорубку. Добавить тушенный на маргарине лук, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Перед подачей каждую булочку надо надрезать сверху ножом, наполнить грибным фаршем, положить на лист и поставить на 5 минут в горячую духовку.

Подавать на нагретом круглом блюде, украсив зеленым луком.

Состав:

для теста: *мука – 1 стакан;*
молоко – 0,5 стакана;
масло сливочное или маргарин – 100 г;
яйца – 4 шт.;
соль по вкусу;
для фарша: *сушеные грибы – 150 г;*
капуста – 300 г;
лук – 2 шт.;
булка – 50 г;
маргарин – 1 ст. л.;
перец, соль по вкусу.

Капустные оладьи

Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить в молоке, пока она не станет мягкой. Тушеную капусту пропустить через мясорубку, посолить, смешать с сырым яйцом и сухарями и класть ложкой на раскаленную, смазанную маслом сковороду.

К оладьям подать сметану.

Состав: *капуста – 200 г;*
яйцо – 1/4 шт.;
сухари – 1 ч. л.;
масло – 2 ч. л.;
сметана – 1 ст. л.;
молоко – 1/4 стакана.

Пельменное тесто

Муку пшеничную просеять, высыпать на стол, в середине сделать углубление. Яичные желтки, соль, молочную сыворотку или воду тщательно перемешать до однородной массы. Потом ее вылить в ямку и осторожно начать замешивать тесто, пока не образуется комок. Оно должно быть упругим, но не слишком плотным.

Замешанное тесто нужно мять и выбивать до тех пор, пока не перестанет липнуть к рукам и столу

Чтобы не возиться с тестом постоянно, если пельмени делаются изо дня в день, советуем использовать метод закваски, который всегда был на вооружении народной кухни. Для этого в оставшееся тесто добавить смесь такого приготовления. Стакан соленой воды довести до кипения, всыпать два стакана муки, быстро вымешивая, чтобы не было комочков. Затем массу проварить еще несколько минут, слегка охладить и вбить 3 яичных желтка и муку так, чтобы получилось упругое тесто. Смешать его с оставшимся пельменным тестом, тщательно выбить и оставить для брожения при комнатной температуре на несколько дней. Таким образом, в запасе постоянно будет пельменное тесто. В результате получается очень эластичное и прочное нервущееся тесто. В холодильнике оно не теряет своих свойств около недели.

Рекомендуем следующие пропорции продуктов для пельменного теста:

мука (лучше высшего сорта) – 2 стакана;
яичный желток – 6 шт.;
вода или молочная сыворотка – 1 стакан;
растительное масло – 2 ст. л.

Пельмени с капустой

Листья свежей капусты и репчатый лук мелко порубить сечкой в деревянном корытце, посолить, поперчить, добавить сливочное масло и хорошо размешать. Фарш можно залить яйцом. Сделать пельмени. Варить не менее 15 минут. Подавать со сметаной или маслом.

Состав: *небольшой вилок капусты – 1 шт.;*
лук – 1 шт.;
растопленное сливочное масло – 0,5 стакана;
соль, перец.

Пельмени мясные с капустой (по-китайски)

В качестве добавок к фаршу рекомендуется в небольших количествах мята, ромашка аптечная, ноготки (календула), бархатцы, мелисса лимонная, листья ягодников. Жирную свинину смешать с капустой, репчатым луком, травами, пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, красный перец.

Состав: *жирный свиной фарш – 250 г;*
шинкованная белокочанная капуста – 175 г;
мелко рубленный репчатый лук – 1 ст. л.;
соль, красный перец, травы по вкусу.

Пельмени с капустой и изюмом

Капусту мелко порубить, чуть поджарить в сливочном масле, добавить промытый изюм, соль, молоко, тушить 8–10 минут, после чего охладить, перемешать.

Пельмени подавать с маслом, сметаной, уксусом.

Состав: *капуста белокочанная – 400 г;*
изюм – 2 ст. л.;
масло, молоко.

Пельмени с капустой и картофелем

Картофель берется вареный, капуста квашеная, мелкорубленая, бланшированная, репчатый лук сырой, мелко рубленный. Масло и соль – по вкусу.

Подавать пельмени со сметаной.

Состав: *картофель – 500 г;*
капуста – 250 г;
репчатый лук – 125 г;
масло растительное, соль.

Пельмени из печени с цветной капустой

Печень (лучше говяжью) пропускают через мясорубку вместе с цветной капустой, луком, добавляют яйцо, соль, листья смородины.

Состав: *фарш печени – 2 ст. л.;*
рубленая цветная капуста – 2 ст. л.;
лук – 1 шт.;
яйцо – 1 шт.;
сухие листы смородины – 1 ч. л.;
соль.

Пельмени по-златоустовски

Кислицу (башкирская капуста, горец альпийский) очистить, мелко нашинковать с вареным яйцом и первоцветами (барашки, медуницы), посолить. Сделать пельмени. Варить 6–8 минут. Подавать со сметаной или маслом – по вкусу.

Пельмени по-тагански

Кислицу мелко пошинковать, посыпать сахаром или смешать с ягодным вареньем.

Варить пельмени 6–8 минут. Подавать со сметаной.

Ленивые пельмени

Мясо пропустить через мясорубку вместе с морковью, капустой, луком. Картофель залить горячей водой, отварить и протереть вместе с отваром, охладить, всыпать муку, соль, пропущенное мясо с луком, капустой и морковью. В массу вбить яйцо, все тщательно вымесить.

Полученную массу раскатать в жгут, нарезать кружочками и отварить, как пельмени, 8–10 минут в бульоне.

Состав: *мясной фарш – 400 г;*
картофель – 2 шт.;
рубленая капуста – 0,25 стакана;
морковь – 2 шт.;
мука – 0,5 стакана;
яйца – 2 шт.;
лук – 1 шт.;
соль.

Пельмени жареные

Отваренные пельмени (можно сырые) жарить во фритюре. Для фритюра не годится сливочное масло, оно чадит и горит. Лучше взять растительное масло или комбижир, говяжье сало, топленое масло, говяжий, свиной и бараний жир (так будет по-кавказски). Пельмени должны плавать в жиру.

К жареным пельменям хорошо подать заправку, которую готовят в том случае, если пельмени подают не в бульоне. Можно растолочь в ступе 4 зубчика чеснока и смешать их со стаканом сметаны. Можно подать просто молоко или томатную пасту, сметану, майонез, горчицу, соус. Пельмени хорошо сочетаются с мочеными яблоками, моченой брусникой.

Пельмени, запеченные в омлете (по-уфимски)

Пельмени отварить, положить на разогретую сковородку с маслом, залить смесью яйца с молоком, запечь в духовом шкафу.

Состав: *пельмени – 12–15 шт.;*
яйцо – 1 шт.;
молоко – 3 ст. л.

Вареники с капустой

Капусту тушить до готовности, добавить пассерованный нашинкованный лук, нарезанную морковь и петрушку, томат-пюре, соль и перец по вкусу. Замесить тесто средней густоты, раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратики 5 × 5 см. Начинку положить в центр квадрата (не более одной чайной ложки, чтобы тесто не слишком натягивалось).

Края квадратиков соединить и старательно защипать, но не делать толстыми, иначе вареники плохо проварятся и будут грубыми на вкус.

В большом количестве подсоленной кипящей воды сварить вареники, вынуть шумовкой и подать к столу

Состав:

для теста: *мука – 3 стакана;*
вода – 0,5 стакана;
соль – 0,5 ч. л.;
для начинки: *квашеная или свежая капуста – 1 кг;*
лук – 2–3 шт.;
морковь – 1 шт.;
петрушка – 1 пучок;
томат-пюре – 0,5 ст. л.;
растительное масло – 2 ст. л.;
сахар – 2 ч. л.;
перец и соль по вкусу.

Колдуны с квашеной капустой и грибами (старорусская кухня)

Потушить с маслом мелко рубленную капусту Сварить грибы, слить воду, отжать, порубить, смешать с капустой. Тесто делается, как для пельменей. Сочень с фаршем складывается пополам, защипывается гребешком.

Варить в подсоленной воде или на пару. Колдуны больше пельменей в 3 раза.

Подавать с растопленным сливочным или растительным маслом.

Состав: *капуста – 2 стакана;*

грибы – 2 стакана.

Ушки из кислой капусты с грибами

Приготовить крутое тесто, хорошо замесить, тонко раскатать, нарезать на равные квадратики, и на эти квадратики положить небольшое количество фарша. Затем взять два противоположных угла, свести так, чтобы получилась форма маленькой косынки, кругом хорошо защипать, а оставшиеся два угла таким же образом соединить друг с другом, придавая изделию вид уха. Опустить получившиеся ушки в кипящую воду проварить и подать на стол.

Приготовление фарша. Сухие или свежие грибы отварить в небольшом количестве воды, мелко порубить, добавить кислой капусты и поджарить в масле или сметане.

Состав: *кислая капуста – 100 г;*
свежие грибы – 200 г или сухие – 100 г;
лук – 5 шт.;
сметана – 200 г;
для теста: *мука – 3 стакана;*
яйцо – 4 шт.

Ушки из кислой капусты с рыбой

Ушки делаются как в предыдущем рецепте, только вместо грибов нужно добавить свежую рыбу.

Состав: *кислая капуста – 100 г;*
свежая рыба – 200 г;
лук – 5 шт.;
масло – 100 г;
для теста: *мука – 3 стакана;*
яйцо – 4 шт.

Ушки из кислой или свежей капусты

Приготовить пресное тесто и фарш. Для этого капусту отжать, поджарить с рубленым луком и перчиком. Свежую мелко нашинкованную капусту посолить, когда выступит сок, отжать его и пережарить капусту с луком до готовности. Фарш можно подсластить. Тесто раскатать, нарезать на квадратики, разложить на них капустный фарш, склеить, как указано выше, и сварить.

Состав: *капуста – 100 г;*
лук – 5 шт.;
растительное масло – 2 ст. л.;
для теста: *мука – 3 стакана;*
яйцо – 4 шт.

КВАШЕНИЕ КАПУСТЫ

Одним из достоинств национальной кухни является консервированная продукция. Это различные соленья, маринады, малосольные, кислые продукты. Консервированная пища кроме своих исключительных вкусовых качеств имеет и питательную ценность – при правильном приготовлении и хранении в ней могут остаться неповрежденными или частично неповрежденными минеральные вещества, витамины.

Любимым и очень распространенным блюдом издревле считалась квашеная, или кислая, капуста. Она использовалась и как закуска, и как составляющая часть многих супов (например, щей и борщей) и других блюд. К настоящему времени у кулинаров накопилось достаточно способов приготовления квашеной капусты. В нашей книге представлены некоторые из них. Прежде чем приступать к этому процессу, советуем прочитать несколько рекомендаций, которые, надеемся, будут для вас полезными.

Для квашения капусты следует брать среднеспелые и позднеспелые сорта. Кочаны должны быть белыми, плотными, с высоким содержанием сахара. Для квашения не годятся рыхлые, зеленые, треснувшие, промороженные кочаны. В качестве дополнения при квашении капусты применяют соль, морковь, яблоки (антоновка), клюкву, бруснику, тмин. Количество соли – надо брать 2,5 % от веса уже нашинкованной капусты. Например, на 10 кг капусты соли лучше взять 250 г. Если соли брать меньше, то капуста будет недостаточно соленого вкуса, если соли взять больше, примерно 300 г на 10 кг капусты, то тогда капуста будет слишком соленая.

Моркови добавить на 10 кг капусты 200–300 граммов. Морковь нашинковать, она придает капусте красивый цвет и повышает вкусовые качества. Можно добавлять яблок 500–700 г на 10 кг капусты или 150 г ягод брусники и клюквы. Тмина нужно положить всего от 20 до 30 г, а для любителей добавить лавровый лист (2 г) и семена кориандра (кинза), их достаточно 1 чайной ложки.

Заквашивать лучше в деревянной кадке, но подходит также и неповрежденная эмалированная посуда. Работу надо начать с зачистки кочанов до белых листьев. Перед шинкованием кочаны следует выдержать в течение двух дней после среза с грядки, тогда капуста делается менее хрупкой, что облегчает получение ровных и длинных лент при нарезке. Ленты должны быть длиной до 6 см, шириной 5 мм. Можно применить шинковальную

машинку, в крайнем случае – резать вручную ножом. Морковь нужно шинковать на терке или измельчать в кружочки до 2 мм толщиной или лапшой длиной 3 см, толщиной 5 мм. Нашинкованную капусту равномерно посыпать солью и немного руками уплотнить (как тесто). Заложенную плотно капусту закрыть сверху чисто вымытыми зелеными листьями и положить дощечку, а сверху гнет (камень). Капуста при хранении всегда должна быть под рассолом. Замораживать капусту нельзя, так как после оттаивания витамин С быстро разрушается.

Капуста должна быть упругой, хрустящей и сочной.

Капуста квашеная

Кочаны вымыть, вырезать кочерыжки, мелко нашинковать. При квашении в капусту добавить морковь. Ее вымыть, почистить, ополоснуть и порезать кружочками или лапшой. По желанию добавить тмин, яблоки, клюкву или бруснику (см. другие рецепты). На дно эмалированного ведра или кастрюли положить 2–3 свежих целых капустных листа, затем уложить капусту, перемешанную с морковью и солью. Каждый слой (3–5 см) уплотнять руками. Так заполнить ведро или кастрюлю, оставляя не заполненными 6–8 см сверху. Далее уложить 2–3 слоя чистых капустных листьев, накрыть белой плотной тканью, положить чистый деревянный круг и на него груз. Груз должен так прижимать капусту, чтобы поверх круга выступал рассол. Поставить на брожение. Продолжительность брожения почти всецело зависит от температуры. При температуре 16–18 градусов брожение проходит за 8–10 дней. Температуру выше 20 градусов держать нельзя, иначе капуста будет мягкой.

В первые дни брожения объем капусты несколько увеличивается из-за образующихся газов, и если капуста была слишком плотно уложена, рассол может вылиться через край и капуста получится сухой. Во время брожения на поверхности капусты появится пена, которую следует удалять. Чтобы выпустить газ из внутренних слоев капусты, ее в нескольких местах прокалывают деревянной палкой. Эту операцию нужно проводить ежедневно. Когда прекратится выделение газов, появится светлый рассол и кисловато-соленый вкус, а не горький – значит, брожение закончилось. Если во время хранения рассол начинает темнеть или покрываться слизью, его надо слить, проварить, охладить, процедить и снова залить им капусту. Дальше следует снять гнет, листья, самый верхний темный слой капусты нужно удалить.

Капусту выносят на холод, хранят при температуре 0 градусов на леднике или в холодном подвале. Если капусту хранить при более высокой температуре, она приобретает повышенную кислотность. Кроме того, при повышенной температуре хранения на поверхности капусты может образоваться пленка из плесени, которая придает не свойственный ей вкус и запах.

Состав: *капуста – 10 кг;*
соль – 250 г.

Капуста, квашенная с целыми яблоками

Очищенные от верхних зеленых листьев кочаны разрезать на 2–4 части и вырезать кочерыжку. Затем капусту нашинковать ножом на узкие полоски шириной 0,5 см. Морковь помыть, почистить и потереть на терке. Яблоки помыть и заложить в капусту целыми или половинками, вырезав из них семена; добавить клюкву или бруснику, тмин и лавровый лист. На дно приготовленной тары положить несколько хорошо промытых капустных листьев, затем шинкованную капусту, смешанную с морковью, солью и пряностями. Затем капусту уплотнить так, чтобы на поверхности появился сок. Сверху положить чистые капустные листья, накрыть марлей и положить деревянный круг, на который поставить груз. Далее готовить по основному рецепту.

Состав: *шинкованная капуста – 10 кг;*
морковь – 350 г;
яблоки – 500 г;
клюква или брусника – 350 г;
тмин – 5 г;
лавровый лист – 5 г;
соль – 250 г.

Капуста квашеная в банках

Капусту мелко нашинковать на терке или ножом, посыпать солью, помять на столе, добавить морковь, нашинкованную на крупной терке. Заложить в трехлитровую банку, хорошо утрамбовывая рукой до выделения сока. Лишний сок слить в баночку и поставить в прохладное место. Заполненные капустой банки закрыть капустными листьями и оставить для брожения на 4–5 дней при комнатной температуре. Через 5 дней сделать 2–3 прокола до дна деревянной палочкой для удаления газа. После прокола долить оставшийся сок в банку, затем сверху добавить 1 столовую ложку водки (чтобы капуста не закисла), закрыть банки крышками и поместить на холод (в погреб, холодильник и т. д.). Капуста получается отличного вкуса и может храниться до лета будущего года.

Лучшие сорта для квашения – Московская поздняя, Подарок, Белорусская, Слава.

Состав *(на 3 литра): белокочанная капуста – 3,5 кг;*
соль – 75 г;
морковь – 3 шт. (крупных).

Капуста краснокочанная квашеная

Твердые кислые яблоки разрезать, удалить сердцевину, порезать соломкой, лук очистить и порезать полосками. Капусту нашинковать, хорошо перетереть с солью, смешать с яблоками, луком и семенами укропа. Уложить в посуду и уплотнить. Далее квасить, как белокочанную капусту.

Состав: *краснокочанная капуста – 10 кг;*
яблоки – 1,5 кг;
лук – 0,5 кг;
семена укропа – 20 г;
соль – 250 г.

Капуста, квашенная с морковью и луком

Морковь нарезать на терке, лук нарезать и смешать с нашинкованной капустой, солью, семенами укропа и лавровым листом.

Квасить обычным способом.

Состав: *шинкованная капуста – 10 кг;*
морковь – 0,6 кг;
лук – 0,2 кг;
соль – 250 г;
семена укропа – 20 г.;
лавровый лист – 2 г.

Капуста, квашенная с яблоками и клюквой

Капусту нашинковать, смешать с солью. Дно стеклянной банки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть цельными капустными листьями и плотно набить банку капустой, сверху покрыть капустным листом. В капусту добавить морковь, антоновские яблоки, клюкву. Сверху на лист положить деревянный круг, а на него груз. Через несколько дней на поверхности появится пена. Капусту надо несколько раз проткнуть, чтобы дать выход газам.

Состав: *капуста – 5 кг;*
соль – 3 ст. л. (с горкой);
клюква – 1 стакан;
морковь – 300 г;
яблоки – 200 г.

Капуста, квашенная с яблоками

Кислые твердые яблоки очистить от кожуры, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, смешать с нашинкованной капустой, солью и семенами укропа. Квасить обычным способом.

Целые яблоки кладут после того, как капуста утрамбована и пустила сок.

Состав: *белокочанная капуста – 10 кг;*
яблоки – 1 кг;
соль – 300 г;
семена укропа – 20 г.

Капуста, квашенная с клюквой

Натертую на крупной терке морковь смешать с нашинкованной капустой, солью и семенами укропа. Квасить обычным способом. Клюкву добавить при закладке капусты в тару.

Состав: *капуста – 10 кг;*
морковь – 100 г;
клюква – 200 г;
семена укропа – 20 г;
соль – 250 г.

Капуста, квашенная с брусникой

Натертую на крупной терке морковь смешать с нашинкованной капустой, солью и семенами укропа. Квасить обычным способом. Бруснику добавить при закладке капусты в тару.

Состав: *капуста – 10 кг;*
морковь – 100 г;
брусника – 300 г;
соль – 300 г;
семена укропа – 10 г.

Капуста, квашенная кочанами (1 способ)

Свежие спелые кочаны капусты очистить от зеленых и поврежденных листьев, помыть в холодной проточной воде. Кочаны должны быть небольшие (диаметром не более 30 см), у них нужно сделать два надреза по кочерыжке, а более крупные – разрезать на две или четыре части. На дно бочки уложить капустные листья и на них положить подготовленные кочаны. Сверху накрыть их листьями или шинкованной капустой. Затем бочку залить рассолом (на 10 л воды 200–250 г соли), накрыть марлей и сверху положить подгнетный круг и груз. Рассол должен покрывать кочаны капусты на 2–3 см. Готовую капусту хранить в прохладном помещении. Квашеные кочаны можно использовать для приготовления салатов, голубцов и др.

Капуста, квашенная кочанами (2 способ)

С кочанов снять верхние листья, обрезать кочерыжку и разрезать кочаны пополам. Уложить их рядами в бочку пересыпая шинкованной капустой, смешанной с солью. Квасить обычным способом.

Состав: *капуста – 10 кг;*
соль – 300 г.

Капуста цветная квашеная

Капусту промыть, разрезать на соцветия 4–5 см в диаметре и бланшировать 4–5 минут в кипящей подсоленной воде (20 г соли на 1 л воды). Плотно уложить капусту в тару и залить холодным рассолом. Сверху накрыть тканью, положить деревянный кружок и груз. Держать при комнатной температуре. Когда начнется брожение и на поверхности образуется пена, перенести в холодное место.

***Состав** для заливки: вода – 1 л;*
соль – 50 г;
лимонная кислота – 3 г.

Капуста, квашенная с луком и яблоками

Нашинкованную капусту смешать с солью, тмином, натертым яблоком и кусочками нарезанного лука. Плотно уложить в посуду.

Далее квасить по основному рецепту.

Состав: *капуста – 10 кг;*
соль – 150 г;
тмин – 5 ст. л.;
яблоки – 10 шт.;
лук – 10 шт.

Капуста, квашенная по-эльзасски

Нашинкованную капусту размешать с солью, можжевельником и перцем. Хорошо утрамбовать, а слои переложить молодыми здоровыми листьями винограда. Потом листья можно использовать при приготовлении голубцов (долмы).

Состав: *капуста – 10 кг;*
соль – 150 г;
молотый можжевельник – 0,5 ст. л.;
черный перец горошком – 0,5 ч. л.;
виноградные листья – 3–4 шт.

Капуста, квашенная с хреном и морковью по-немецки

Нашинковать капусту и перемешать, с солью, тмином, морковью, натертой на крупной терке. Утрамбовать слои капусты, переложить тонкими слоями хрена.

Состав: *капуста – 10 кг;*
соль – 150 г;
тмин – 1 щепотка;
морковь – 10 шт.;
хрен – 40 тонких кусочков.

Маринады

В маринованном виде можно приготовить различные фрукты, ягоды, овощи и грибы. Маринады готовят из белокочанной и краснокочанной капусты, зеленых и красных помидоров, свеклы, лука, чеснока, кабачков, огурцов, фасоли, грибов, яблок, груш и т. д. Почти все вышеупомянутые овощи и фрукты можно мешать друг с другом кроме капусты и грибов, которые сочетаются далеко не со всяким овощем. В зимнее время года ваши разносолы могут служить хорошей закуской, могут быть поданы к жареному мясу и, наконец, использованы для винегретов и салатов. Чтобы приступить к маринованию, надо выбрать твердые овощи, очистить, порезать на куски так, чтобы они вошли в банки. В приготовленную смесь засыпать соль, чтобы освободить от влаги.

Существует два способа: соляная баня и сухое соление. При соляной бане потребуется 450 г соли на 4,5 л воды. Прокипятить соль с водой. Дать раствору остыть, затем вылить его на овощи в миске, чтобы они полностью погрузились в рассол на сутки, потом осушить, потряхивая на материи, и положить в банки.

Сухое соление. Уложить овощи слоями в фарфоровую миску и посыпать солью каждый слой, прежде чем положить следующий. Посыпать побольше соли сверху и дать постоять сутки, затем промыть овощи в холодной воде, дать ей стечь, прежде чем высушить и положить в банки.

Качество маринадов во многом зависит от сорта уксуса, особенно вкусными получаются маринады, приготовленные на виноградном уксусе или на столовом, настоянном на ароматических травах. Если уксус крепкий (6 %-ный), то его надо развести наполовину водой, после этого добавить соль, сахар, пряности (перец, корицу, гвоздику, мускатный орех, кориандр, лавровый лист и др.), дать прокипеть, затем охладить. На 1 л 3 %-ного уксуса идет 1 полная столовая ложка специй, связанных в ситцевом узелке. Опустить их в уксус и вскипятить. Перед тем как залить уксусом наполненные банки, нужно вынуть специи, развязать узелок и разделить специи по банкам. Для предохранения от плесени надо залить маринад тонким слоем растительного масла. Банки закрыть пергаментной бумагой и обвязать шпагатом.

Капуста маринованная

Капусту мелко нашинковать, слегка перетереть с солью (1 ст. ложка на 1 кг капусты), отжать, переложить в банку и залить охлажденным маринадом. Банку покрыть пергаментом и поставить в холодное место. Через 5–6 дней капуста готова.

Капуста краснокочанная маринованная (1 способ)

Очистить, пока не дойдет до листьев с мягкими и тонкими жилками. Разрезать кочан на четыре части, удалить кочерыжку и мелко нашинковать тонкими полосками. Обработать сухим солением и залить горячим уксусом со специями.

Капуста краснокочанная маринованная (2 способ)

Капусту нашинковать, смешать с солью и приправами, оставить на 4–5 часов. Затем уложить капусту с приправами в банки, уплотнить, налить в банки заливку, не доливая до края горловины 1,5–2 см. Пастеризовать не надо. Банку до краев горловины залить растительным маслом.

Состав: *капуста – 1 кг; соль – 20 г;*
лавровый лист – 1–2 шт.;
перец – 4–5 горошин;
гвоздика – 2–3 бутона;
для заливки: *вода – 1 л;*
9 %-ный уксус – 2 стакана;
соль – 30 г;
сахар – 60 г.

Маринованная цветная капуста

Цветную капусту с плотными нераспустившимися головками белого или светло-кремового цвета очистить от покровных листьев и разрезать на отдельные соцветия размером 3–5 см в поперечнике. Соцветия нужно обрезать так, чтобы не оставлять на них огрубевших частей. Очищенные соцветия тщательно вымыть в холодной воде, бланшировать 2–3 минуты в подсоленной и подкисленной кипящей воде (10 г соли и 1 г лимонной кислоты на 1 л воды), охладить в проточной воде, дать ей стечь и уложить капусту в подготовленные банки. Предварительно на дно банки вместимостью 1 л уложить специи. Приготовить маринад. Воду нагреть в эмалированной кастрюле, добавить соль и сахар, довести до кипения, отфильтровать, вновь довести до кипения. Наполненные капустой банки залить горячим (температура 80–85 градусов) маринадом, накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 70 градусов, для стерилизации. Время стерилизации при 100 градусах для банок вместимостью 0,5 л – 5 минут, 1 л – 7 минут, 3 л – 15–20 минут. После обработки банки герметически укупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.

Состав *(на 1 банку вместимостью 1 л):*
цветная капуста – 2 кочана;
гвоздика – 5–8 шт.;
корица ломаная – 1 кусочек;
красный перец – 1 кусочек (небольшой);
лавровый лист – 1 шт.;
для маринада *(на 1 л):*
соль – 2 ст. л.;
сахар – 2 ст. л.;
концентрированный уксус – 1 ч. л.

Капуста, маринованная с яблоками

Свежую капусту очистить от покровных листьев, вымыть холодной водой, нашинковать на полоски шириной до 5 мм, бланшировать в кипящей воде 1 минуту, охладить в проточной воде, а затем откинуть на сито для стекания воды. Отобранные яблоки вымыть в холодной воде, удалить плодоножки и цветоложе, еще раз ополоснуть проточной водой, а затем нарезать на половинки или дольки, удаляя сердцевину. Подготовленные яблоки бланшировать 2–3 минуты в кипящем 1 %-ном растворе лимонной или виннокаменной кислоты (10 г кислоты на 1 л воды) и сразу охладить в холодной воде. До укладки в банки нарезанные яблоки во избежание их потемнения необходимо хранить в 1 %-ном растворе лимонной или виннокаменной кислоты.

Приготовить маринад. В эмалированную кастрюлю налить необходимое количество воды, добавить сахар и соль. Смесь кипятить 10–15 минут, отфильтровать через 3–4 слоя марли, вылить в чистую эмалированную кастрюлю, довести до кипения и влить уксусную кислоту. На дно банки вместимостью 0,5 л уложить специи, а затем бланшированную капусту и яблоки, чередуя слои. Наполненные банки залить горячим (температура не ниже 80–85 градусов) маринадом, накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 60–70 градусов, для пастеризации. Время пастеризации при 90 градусах для банок вместимостью 0,5 л – 20 минут, 1 л – 30 минут. После обработки банки герметически укупорить, перевернуть вниз горлышком и по возможности быстро охладить.

***Состав** (на 10 банок вместимостью 0,5 л):*
белокочанная капуста – 2,6 кг;
яблоки – 2 кг;
сахар – 1 стакан;
соль – 2 ст. л.;
уксус 80 %-ный – 1 ст. л.;
вода для маринада – 1,2 л;
пряности в каждую банку:
душистый перец – 3–4 горошины;
корица ломаная – 1 кусочек;
гвоздика – 2–3 шт.

Капуста, квашенная в маринаде (быстрый способ)

Разрезать кочан капусты на 8 частей, вырезать кочерыжку. Натереть на терке морковь, свеклу. Все уложить слоями в трехлитровую банку, добавить 5–8 долек чеснока. Вскипятить маринад и залить в банку. Через сутки капуста готова. Хранить ее можно в холодильнике.

Состав: *капуста – 1 кг;*
морковь – 1 шт.;
свекла – 1/4 шт. (небольшая);
для маринада: *вода – 1 л;*
подсолнечное масло – 0,5 стакана;
сахар – 1 стакан;
соль – 2 ст. л.;
3 %-ный уксус – 1 стакан.

Капуста, маринованная со сладким перцем

Подготовленную капусту нашинковать. Перец очистить от семян, бланшировать 5–6 минут в кипящей воде и сразу остудить в холодной воде, лук очистить и порезать. Подготовленные овощи смешать, добавить соль, уложить в банки до плечиков, слегка приминая. Заполнить банки заливкой так, чтобы она покрывала овощи. Пастеризовать при температуре 90 градусов: пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 25, двухлитровые – 30.

Состав: *капуста – 1 кг;*
красный перец – 1 кг;
лук – 150 г;
соль – 70 г;
семена укропа – 3 г;
для заливки: *вода – 1 л;*
9 %-ный уксус – 400 г;
сахар – 1 стакан.

Капустные листья с хреном

Кочан капусты разобрать на листья и проварить их и подсоленной воде 5 минут. Нарезать листья на полоски шириной 7 см. На каждую полоску положить полную чайную ложку хрена и завернуть в лист. «Пакетики» уложить в банку, залить горячим маринадом. Закрыть крышкой и стерилизовать при температуре 90 градусов 30–40 минут. Подавать к вареной свинине, копченому мясу, теплым копченостям, гороху с колбасой.

Состав: *листья капусты – 500 г;*
хрен – 300 г;
для маринада: *вода – 1 л;*
8 %-ный уксус – 250 г;
сахар – 100 г;
соль – 20 г;
горчичные и кориандровые семена – 1 щепотка.

Капуста, маринованная по-грузински

Капусту с кочерыжкой нарезать крупными кусками, положить в бачок вперемежку с сырой свеклой, нарезанной ломтиками, посолить, посыпать красным перцем, залить уксусом и кипятком и поставить в теплое место. Когда капуста закиснет, ее следует перенести в холодное помещение.

Подавать капусту без свеклы.

Состав: *капуста свежая – 870 г;*
свекла – 90 г;
9 %-ный уксус – 2 г;
перец, соль по вкусу.

Овощное ассорти в маринаде (1 вариант)

Капусту нашинковать, зеленые помидоры порезать кружками; сладкий перец очистить от семян, бланшировать 3–4 минуты в кипящей воде, а затем мелко порезать. Огурцы порезать кружочками, лук – кубиками. Все овощи перемешать, уложить в банки по плечики, слегка придавить. Налить в банки горячую заливку и пастеризовать при температуре 90 градусов: пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 25 минут, двухлитровые – 30 минут.

Состав: *капуста – 1 кг;*
огурцы – 1 кг;
зеленые помидоры – 1 кг;
сладкий перец – 1 кг;
лук – 300 г;
семена укропа – 2 г;
специи (в каждую литровую банку): *лавровый лист – 3–4 шт.;*
гвоздика – 1–2 бутона;
для заливки: *вода – 1 л;*
соль – 50 г.
сахар – 100 г;
9 %-ный уксус – 400 г;
душистый перец – 5–6 горошин;
растительное масло – 2 ст. л.

Овощное ассорти (2 вариант)

Морковь, репу, редьку нарезать кружочками или соломкой и бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты. Сладкий и горький стручковый перец порезать кружками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Чеснок – лучше крупный – очистить. Луковицы разрезать на 4 части. Патиссоны и кабачки очистить от кожи, порезать кружками или дольками. Приготовить огурцы, мелкие помидоры и райские яблочки. Можно, конечно, взять и не все эти овощи, а то, что есть. В тщательно вымытые банки положить кусочек острого красного перца, корни петрушки, сельдерея, зелень, уложить овощи рядами и залить горячим маринадом.

Овощное ассорти (3 вариант)

Все подготовленные овощи нарезать, перемешать, залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки – 15 минут, литровые – 25 минут.

Состав: *белокочанная капуста – 1 кг;*
сладкий перец – 350 г;
морковь – 400 г;
лук – 270 г;
для маринада: *сахар – 50 г;*
соль – 40 г;
9 %-ный уксус – 1 стакан;
черный перец – 6 горошин;
гвоздика – 3 бутона;
лавровый лист – 4 шт.

Ассорти овощное с брусникой

Краснокочанную капусту и свеклу нарезать тонкими кусочками. На дно посуды уложить листья капусты, на них несколько зубчиков чеснока, кусочки свеклы и тонкий слой брусники, затем все повторить. Залить рассолом, положить деревянный кружок и груз. Оставить при комнатной температуре на 5–6 дней для брожения, затем перенести в холодное место.

Состав: *краснокочанная капуста – 1 кг;*
свекла – 0,5 кг;
чеснок – 6 зубчиков;
брусника – 0,5 кг;
для рассола: *вода – 1 л;*
соль – 60 г;
нашинкованная мята – 1 ст. л.;
лавровый лист – 2 шт.

Капустная смесь

Овощи мелко нарезать лапшой и кружочками. Капусту и перец немножко отварить в соленой воде. Сцедить и слоями утрамбовать отдельные виды овощей специями. Залить горячим маринадом, закрыть и стерилизовать при температуре 90 градусов 30 минут.

Состав: *белокочанная капуста – 2 части;*
красный сладкий перец – 1 часть;
лук – 1 часть;
огурцы – 1 часть;
зеленые помидоры – 1 часть;
для маринада: *вода – 1 л;*
8 %-ный уксус – 250 г;
сахар – 80 г;
соль – 30 г;
специи (на каждую литровую банку):
лавровый ласт – 1 шт. (маленький);
семена горчицы – 0,5 ст. л.;
черный перец – 3 горошины;
кориандр – 1/4 ч. л;
соль – 30 г.

Капуста «Провансаль»

Взять заквашенные целиком кочаны, промыть, разрезать на кусочки по 2–3 см, удалить кочерыжки. Моченые яблоки разрезать на 4–8 долек каждое, очистить от сердцевинок. Удалить косточки из винограда и слив, перебрать и промыть бруснику или клюкву. Подготовленные таким образом овощи и плоды сложить в эмалированный таз, добавить сахарный песок, перемешать и оставить на 30–40 минут, добавить растительное масло, осторожно перемешать. Капуста «Провансаль» готова.

Хранить ее в холодильнике не более 10 дней, обязательно плотно уложив в банки (не помяв плодов и ягод).

Состав: *квашеная капуста – 6 кг;*
сахар – 1 кг;
растительное масло – 1 кг;
клюква – 0,5 кг;
брусника – 0,5 кг;
виноград (или маринованный крыжовник) – 0,5 кг;
маринованная слива (или вишня) – 0,5 кг;
моченые ила маринованные яблоки – 0,5 кг.

Вкусный салат

Нарезать очищенные овощи, добавить соль, уксус и все перемешать. Предварительно нагретое подсолнечное масло довести до кипения и охладить. На дно приготовленных банок положить душистый перец и гвоздику, половину лаврового листа, 2 столовые ложки подсолнечного масла. Уложить овощи. Каждую банку надо долить образовавшимся соком и стерилизовать в течение 20 минут.

Состав *(на 10 пол-литровых банок очищенные овощи):*
розовые томаты – 1 кг;
сладкий перец – 1 кг;
белокочанная капуста – 1 кг;
свежие огурцы – 1 кг;
репчатый лук – 1 кг;
соль – 100 г;
уксусная кислота – 3 ч. л. или 5–6 %-ный уксус – 300 г;
специи (в каждую банку):
душистый перец – 2 горошины;
гвоздика – 1 бутон;
подсолнечное масло.

Салат из моркови, квашеной капусты и яблок

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить к ним квашеную капусту, смешать, плотно уложить в банки и залить горячим рассолом из соли и сахара. Затем стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки 7–8 минут, литровые – 15 минут.

Состав: *морковь – 0,5 кг;*
яблоки – 0,5 кг;
квашеная капуста – 1 кг;
для рассола (на 1 л):
соль – 60 г;
сахар – 60 г.

Капуста, фаршированная овощами, в томатном соусе

Лук очистить, вымыть, нарезать кружками толщиной не более 3–5 мм и обжарить до золотисто-желтого цвета в прокаленном масле. Морковь и белые коренья замочить в холодной воде на 10–15 минут. Вымыть, очистить, еще раз промыть под проточной водой, нарезать соломкой и обжарить в прокаленном растительном масле. Зелень перебрать, вымыть в холодной воде, стряхнуть и нарезать на кусочки длиной не более 1 см. Смешать обжаренные овощи с зеленью, посолить (1,5 столовых ложки соли), тщательно перемешать и фаршировать ими капусту. Для этого капусту очистить от верхних загрязненных зеленых листьев, вырезать острым ножом кочерыжку и отделить листья. Листья капусты бланшировать паром или в кипящей воде 3–5 минут и охладить в холодной воде. В каждый лист уложить порцию фарша и лист завернуть, получая голубцы прямоугольной формы. До укладки в банки их хранить в эмалированной кастрюле.

Приготовить томатный соус. У красных зрелых томатов удалить плодоножки. Вымыть в холодной воде, разрезать ножом из нержавеющей стали на дольки, пропустить их через мясорубку, поместить полученную массу в эмалированную кастрюлю, довести до кипения и протереть через сито. Протертую массу поставить на огонь и уварить до уменьшения первоначальной массы на одну треть. К уваренной томатной массе добавить сахар, а после его растворения – специи. В конце уваривания добавить 2 столовых ложки соли и массу варить еще 5–10 минут. В подготовленные банки налить немного томатного соуса, уложить голубцы (3–4 шт. на банку вместимостью 0,5 л) и залить их томатным соусом, температура которого не ниже 90 градусов. Наполненные банки накрыть прокипяченными крышками и установить в кастрюлю с водой, нагретой до 60–70 градусов, для стерилизации. Время стерилизации при 100 градусах для банок вместимостью 0,5 л – 70 минут, 1 л – 90 минут. Во время обработки бурное кипение воды в кастрюле не допускается. После стерилизации банки герметически закупорить, перевернуть вниз горлышком и охладить.

***Состав** (на 10 банок вместимостью 0,5 л):*

белокочанная капуста – 3 кг;

красная морковь – 3,7 кг;

белые коренья – 340 г (пастернак – 175 г, петрушка – 85 г, сельдерей – 80 г);

репчатый лук – 600 г;
зелень (петрушка, укроп, сельдерей) – 50 г;
соль – 100 г;
сахар – 100 г;
горький молотый перец – 1 щепотка;
душистый перец – 10 горошин;
уваренная томатная паста – 1,6 кг или свежие томаты – 2,5 кг;
растительное масло – 400 г.

Салат «Столичный»

Очищенные овощи порезать, смешать, положить специи и влить уксус. Подсолнечное масло прокипятить, охладить и влить в подготовленные для консервации овощи. Сложить овощи в банки, залить образовавшимся соком и простерилизовать пол-литровые банки – 20 минут, литровые – 30–35 минут.

Состав: *томаты зеленые или розовые – 2 кг;*
зеленый сладкий перец – 2 кг;
белокочанная капуста – 2 кг;
огурцы – 2 кг;
лук – 2 кг;
душистый перец – 20 горошин;
гвоздика – 20 шт.;
лавровый лист – 20 г;
подсолнечное масло – 400 г;
соль – 200 г;
уксусная эссенция – 2–3 ст. л.